POLIROM

Mantak Chia, Doug Hilton

EMDR
ȘI VINDECAREA PRIN TAO

Cum să folosești psihologia energetică pentru a depăși traumele emoționale

Mantak Chia, Doug Hilton

EMDR
ȘI VINDECAREA PRIN TAO

Cum să foloseşti psihologia energetică pentru a depăşi traumele emoționale

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2017

Mantak Chia and Doug Hilton, *EMDR and the Universal Healing Tao: An Energy Psychology Approach to Overcoming Emotional Trauma*
Copyright © 2014, 2017 by North Star Trust
All rights reserved
© 2017 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53

Coperta: Radu Răileanu
Pe copertă: © Oleksiy Maksymenko Photography/Alamy Stock Photo
Fotografii (cap. 6-8) de Sopitnapa Promnon

Mulțumiri

Autorii şi personalul Universal Healing Tao Publications implicat în pregătirea şi realizarea volumului *EMDR şi vindecarea prin Tao. Cum să foloseşti psihologia energetică pentru a depăşi traumele emoționale* îşi exprimă recunoştința față de numeroasele generații de maeştri taoişti care le-au transmis învățăturile lor prețioase prin viu grai, neîntrerupt, de-a lungul a mii de ani. Îi mulțumim maestrului taoist I Yun (eremitul Un Nor) pentru că ne-a transmis fără rezerve formulele alchimiei interne taoiste.

Le suntem veşnic recunoscători părinților şi învățătorilor noştri pentru numeroasele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor aduce bucurie şi satisfacție în strădaniile noastre necontenite de a înfățişa sistemul Tao Universal. Pentru aceste daruri, îi vom iubi mereu. Ca întotdeauna, contribuția lor a fost crucială pentru prezentarea conceptelor şi tehnicilor sistemului Tao Universal.

Dorim să le mulțumim miilor de bărbați şi femei anonimi cunoscători ai artei vindecării taoiste, care au dezvoltat multe dintre metodele şi ideile prezentate în volumul de față. Le mulțumim pentru încurajarea personală necontenită semenilor noştri taoişti, studenților, clienților, familiilor şi prietenilor care au inspirat scrierea acestui volum prin dorința lor vie de a înțelege reciclarea emoțională taoistă.

Le mulțumim numeroaselor persoane care şi-au adus aportul la forma finală a cărții: personalului editorial şi de producție de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile de a clarifica textul şi de a realiza o nouă ediție aspectuoasă a volumului, iar lui Nancy Yeilding pentru redactarea noii ediții.

Mulțumiri speciale echipei de producție thailandeze pentru munca ei la prima ediție a acestei cărți: Hirunyathorn Punsan, Sopitnapa Promnon, Udon Jandee şi Suthisa Chaisarn.

Doug Hilton doreşte să le mulțumească: soției sale, Ana, pentru toată dragostea şi susținerea pe parcursul procesului de scriere; maestrului Mantak Chia pentru toate cunoştințele, înțelepciunea, îndrumarea şi sprijinul său; lui Dell Graff pentru că l-a inițiat în domeniul consilierii persoanelor cu adicții; Veronicăi Graff pentru că i-a arătat valoarea tradițiilor mai vechi; lui Brent Neumann pentru numeroasele conversații care l-au pus pe gânduri; Donnei Bourd pentru că i-a prezentat tehnica EMDR şi pentru că l-a sprijinit constant; doctorului Sal Mendaglio pentru că i-a prezentat noțiunea de polarități; lui Gerald Hilton fiindcă l-a încurajat şi i-a reamintit fără încetare valoarea antipozilor; lui Edward Gutierrez pentru înțelepciunea şi încurajarea continuă; Juttei şi lui Walter Kellenberger

pentru susținerea lor tăcută şi constantă; lui Gordon Mah pentru că l-a ascultat cu răbdare şi l-a încurajat; doctorului Marshall Wilensky, care i-a predat tehnica EMDR; doctorului Francine Shapiro fiindcă a descoperit EMDR; doctorului Robert Miller pentru că a creat Protocolul Dependenței Senzație-Stare; tuturor maeştrilor taoişti care au contribuit la cunoaştere şi miilor de clienți care i-au împărtăşit înțelepciunea şi experiența lor de-a lungul anilor. Mulțumiri speciale îi sunt adresate şi lui William U. Wei pentru răbdarea şi dedicarea în procesul de producție a ediției originale.

Cum punem în practică reciclarea emoțională taoistă

Informațiile prezentate în acest volum se bazează pe experiența personală şi pe cunoştințele autorilor despre reciclarea emoțională taoistă. Practicile descrise sunt utilizate cu succes de mii de ani de taoişti instruiți individual. Se recomandă ca cititorii să nu aplice practicile, pe ei înşişi sau pe alte persoane, fără a primi informații, instruire individuală şi o certificare din partea unui instructor de reciclare emoțională taoistă atestat, întrucât executarea incorectă a anumitor exerciții poate cauza leziuni ori probleme de sănătate. Cartea de față se doreşte o completare a instruirii individuale oferite de Tao Universal şi un ghid de referință pentru aceste practici. Efectuarea acestor practici doar pe baza cărții se face pe proprie răspundere.

Meditațiile, practicile şi tehnicile descrise aici nu trebuie utilizate ca alternativă sau substitut pentru tratamentele şi îngrijirile medicale profesioniste. Cititorii care suferă de afecțiuni ce au la bază tulburări fizice, mentale sau emoționale trebuie să consulte un specialist sau un terapeut profesionist. Asemenea probleme trebuie rezolvate înainte de începerea antrenamentului Tao Universal.

Nici Tao Universal, nici personalul şi nici instructorii săi nu pot fi considerați responsabili pentru consecințele oricărei practici sau utilizări incorecte a informațiilor conținute în volumul de față. Dacă cititorul efectuează vreun exercițiu fără a respecta strict instrucțiunile, observațiile şi avertismentele, responsabilitatea îi aparține în exclusivitate.

Cartea de față *nu* îşi propune să ofere niciun diagnostic, nicio rețetă, niciun tratament medical şi nicio recomandare curativă în legătură cu niciun fel de boală, indispoziție, suferință sau condiție fizică.

Introducere

Elaborarea unei psihologii integrate a energiei

Doug Hilton

Formarea mea ca psihoterapeut a început în 1984. Pe tot parcursul pregătirii m-au măcinat întrebări care nu au primit niciun răspuns. De exemplu, la primul curs de teorie a personalității, profesorul ne-a spus că cei mai mulți dintre noi studiam psihologia pentru că doream să ne facem bine noi înşine, nu numai să-i ajutăm pe alții. În ceea ce mă privea, avea dreptate.

Totuşi, pe măsură ce am lucrat în diverse ramuri din domeniul psihologiei, sănătatea mea mintală ori cea a colegilor mei nu părea să se îmbunătățească odată cu experiența. Am început să mă întreb dacă lipsa stării de bine îi caracterizează pe cei care aleg consilierea ca profesie ori dacă e creată sau agravată de activitatea profesională în domeniu. Iar în cazul în care consilierii se îmbolnăvesc din cauza profesiei lor, m-am întrebat cum e posibil acest lucru şi ce este de făcut pentru a-l preîntâmpina.

Tot în acest sens, îmi aduc aminte că în timpul specializării ni s-a spus că la finalul unor zile de consiliere ne vom simți încărcați de emoțiile pacienților consultați în zilele respective. Profesorul ne-a spus să nu ne încărcăm cu emoțiile clienților. Ne-a spus că poate fiecare dintre noi va avea nevoie să stea de vorbă cu un consilier, astfel încât aceste sentimente să nu se acumuleze în noi şi să nu devină de necontrolat. La atât s-a redus formarea noastră în ceea ce priveşte acest aspect important al consilierii. Habar n-aveam cum să mă detaşez, cum să mă protejez ori cum să scap de efectele nesănătoase preluate de la clienți.

Eram derutat de accentul pus pe minte şi pe creier în multe abordări clasice ale consilierii, deşi, aparent, toată lumea ştie că mintea şi trupul nostru sunt legate între ele. Clienții mei se plângeau mereu de probleme fizice care păreau legate de dificultățile lor emoționale, însă nu ştiam cum să-i ajut. Şi mai greu îmi era să înțeleg de ce tratamentul anumitor probleme, ca adicțiile sau tulburările alimentare, consta în principal în a ți se spune să gândeşti altfel.

M-a surprins faptul că adesea, în urma consilierii, problemele cu care se confruntau clienții nu dispăreau. Am fost şi mai şocat de faptul că frecvent erau etichetați ca suferind de o tulburare de

personalitate şi catalogați drept imposibil de ajutat dacă progresul lor nu era rapid şi constant. M-am întrebat de ce în domeniul meu de activitate nu se încerca să se depăşească această situație.

Apoi, în 2001, am făcut un curs de formare în desensibilizare şi reprocesare prin mişcări oculare (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* – EMDR), o revoluție în domeniul consilierii. EMDR a făcut un pas mare în abordarea ciclurilor şi dinamicilor care ne creează provocări concrete. EMDR este o tehnică de consiliere de specialitate utilizată în toată lumea pentru a-i ajuta pe oameni să se debaraseze de sentimentele negative legate de lucruri care li s-au întâmplat în trecut, dar care continuă să-i preocupe. S-a dovedit deosebit de eficientă în tratarea tulburării de stres posttraumatic (TSPT) atât la soldații întorşi din război, cât şi la ceilalți oameni. Nu este complicată în ceea ce priveşte interpretarea, recomandările sau temele pentru acasă. Recunoaşte legătura dintre minte şi trup şi lucrează cu energia (indiferent dacă aceasta este recunoscută oficial sau nu). De-a lungul anilor s-au făcut multe studii despre EDMR, metoda a fost rafinată, devenind un tratament ce oferă rezultate rapide şi permanente pentru majoritatea persoanelor care îl primesc.

Cum funcționează EMDR

EMDR utilizează seturi de stimulare bilaterală (înainte şi înapoi) a simțurilor în timp ce pacientul se concentrează asupra unor aspecte-cheie ale problemei care trebuie abordată. Inițial, se realiza prin mişcări oculare, de unde şi originea denumirii. Totuşi, în prezent se face şi prin stimularea simțului tactil – prin tapotarea picioarelor clientului – sau a auzului – pocnind din degete lângă urechile pacientului. A fost conceput şi un aparat electronic care poate produce senzații, sunete şi jocuri de lumini ce realizează stimularea.

În protocolul EMDR consilierul îi prezintă clientului metoda, iar problema asupra căreia se va lucra este identificată şi clarificată. Acest pas e urmat de trei etape ale tratamentului: desensibilizarea, în care sentimentele şi impulsurile negative sunt îndepărtate; instalarea pozitivă, care acumulează convingeri pozitive; şi scanarea corporală, axată pe eliminarea oricăror senzații fizice negative rămase.

În concluzie, procedura funcționează. Odată ce închei toate cele trei etape, sentimentele sau impulsurile negative nu revin. Funcționează foarte rapid în comparație cu majoritatea celorlalte metode de consiliere. Clientul nici măcar nu trebuie să creadă în metodă pentru ca aceasta să fie eficientă.

Stabilirea unor legături dinamice

Învățarea metodei EMDR mi-a oferit o modalitate cu totul nouă de a-i ajuta pe ceilalți, ce părea mai holistă şi mai puțin dependentă de interacțiunea dintre clienți şi mine. Clienții se vindecau singuri. Eu nu făceam decât să-i ghidez. Simțeam că utilizau o abordare mai satisfăcătoare din punct de vedere clinic. EMDR dă rezultate mai rapide şi mai concrete. Totuşi, întrucât metoda a fost descoperită întâmplător, la cursurile de formare nu ni s-au oferit explicații clare despre motivul pentru care funcționează.

În 2004 am fost la Grădina Tao, frumosul centru pentru sănătate şi instruire creat de maestrul Chia în Thailanda. Îmi făcusem la San Francisco o idee despre ce are el de oferit şi abia aşteptam să învăț mai multe. Am avut norocul să aflu despre Grădina Tao când am participat la primul curs de formare şi să am posibilitatea de a sta pe toată perioada verii, pentru a afla mai multe. Ca mulți alți participanți, aveam multe întrebări fără răspuns despre viața mea şi despre viață în general. Am descoperit că maestrul Chia şi sistemul Tao Universal organizat de el ofereau răspunsurile mult căutate.

Pe când mă aflam la Grădina Tao am început să fac legături mintale între domeniul psihoterapiei şi practicile qi gong predate acolo. Aveam impresia că meditația pe care o învățam ar putea avea efecte similare cu ceea ce se petrece în EMDR. Deşi discuțiile anterioare despre EMDR cu persoane care folosesc o altă abordare nu fuseseră constructive, doream foarte mult să ştiu ce credea maestrul Chia despre această tehnică, aşa că l-am abordat emoționat la sfârşitul unui curs de meditație. Când l-am întrebat dacă a auzit despre EMDR, mi-a spus: „Nu. Ce-i aia?”. Am rămas surprins că nimeni nu-i povestise deja despre metodă. M-am gândit că probabil nu există mulți consilieri care să-şi pună genul de întrebări pe care mi le puneam eu.

I-am povestit pe scurt despre stimularea bilaterală (înainte şi înapoi) aplicată în EMDR în timp ce clientul se concentrează asupra amintirilor tulburătoare din trecut. El mi-a zis: „A, ştergi emoțiile din jurul problemei”. M-am gândit: „De unde-o fi ştiind?”. Eram şocat. Apoi m-a rugat să merg la el acasă în seara respectivă şi să testez metoda pe el. Am fost şocat din nou.

Am mers la el acasă şi l-am întrebat dacă avea vreo problemă asupra căreia dorea să se concentreze în timp ce aplicam tehnica. A răspuns afirmativ şi mi-a explicat-o. Toți trecem în viață prin lucruri care ne copleşesc, aşa că nu m-a mirat că a găsit o chestiune ce putea fi supusă intervenției. Era totuşi o chestiune importantă. Presupunând că avea să fie nevoie de mai mult de o şedință, mă gândeam deja când m-aş fi putut întoarce pentru a termina treaba.

Am parcurs procesele preliminare şi apoi am început etapa desensibilizării, partea care elimină sentimentele negative. De obicei, EMDR acționează rapid în îndepărtarea acestor sentimente. Dacă problema o constituie un singur incident, de multe ori sentimentele negative pot dispărea într-o şedință sau două cu o durată de o oră şi jumătate. În acest caz, au dispărut după aproximativ cinci

minute. Eram perplex. M-am gândit că emoțiile lui dispăruseră doar pentru o vreme şi că urmau să reapară dacă întrerupeam procesarea, aşa că am continuat. După încă zece minute a trebuit să recunosc că etapa desensibilizării se încheiase. Instalarea pozitivă şi scanarea corporală se încheiaseră şi ele automat. Am discutat despre această experiență şi maestrul Chia a avut de spus multe lucruri pozitive. Am plecat de la el foarte fericit, dar nedumerit.

A doua zi la prânz, maestrul Chia m-a chemat la masa lui şi mi-a spus: „Ştii, EMDR funcționează, însă emoțiile se găsesc încă în organe". La început am crezut că, într-un fel sau altul, ne scăpase ceva în timpul scanării corporale. Apoi a început să-mi explice din perspectiva energiei cum funcționează EMDR şi că tehnica validează, de fapt, afirmațiile formulate de maeştrii taoişti de mii de ani, mai ales pe cele referitoare la mişcările oculare.

Totuşi, după cum a formulat Einstein în celebra lui ecuație $E = mc^2$, energia nu poate fi creată sau distrusă. Nu poate fi decât transformată. EMDR elimină legătura dintre minte şi memorie, însă emoția din jurul problemei tratate nu dispare. Rămâne în organele interne. Să ne-o imaginăm ca pe un computer în care creierul este hardware-ul, organele alcătuiesc software-ul şi în care există legături spre fiecare fişier. EMDR distruge legătura, dar lasă energia în organe. Numele fişierului a fost corupt. Reziduul energetic al problemei respective nu mai ştie încotro să se îndrepte. Se poate duce oriunde. Energia care nu a fost transformată se poate întoarce la tine pe un traseu nou. Energia din organe trebuie să fie transformată şi legată la sol pentru a nu reveni asupra ta.

În timpul discuțiilor cu maestrul Chia, ne-am gândit că sistemul qi gong Tao Universal ar putea ajuta la explicarea, îmbunătățirea şi transformarea EMDR într-o tehnică pe care lumea să o poată folosi cu încredere şi în mod eficient pentru propria vindecare. Pentru a înțelege cum pot să apară aceste beneficii din combinarea celor două, e important să avem câteva noțiuni de taoism, qi şi qi gong.

Taoismul

Taoismul este o veche filosofie chineză axată pe deprinderea căii de a trăi în armonie cu natura. Lui Lao Zi i se atribuie meritul dezvoltării taoismului şi al scrierii învățăturilor sale în *Tao te qing*. Practicile taoiste presupun dezvoltarea conştientizării energiilor din noi şi din jurul nostru şi deprinderea celei mai bune modalități de a reacționa la ele. Învățăturile taoiste pun accent pe echilibru, aşa cum se poate vedea în următoarele două fragmente din *Tao te qing*:

> Cerul şi Pământul nu cunosc „omenia": ele se poartă cu „cele zece mii de ființe şi lucruri" la fel cum s-ar purta cu nişte „câini de paie"; Omul Sfânt nu cunoaşte „omenia": el se poartă cu oamenii la fel cum s-ar purta cu nişte „câini de paie".

> Întinderea dintre Cer şi Pământ se aseamănă, negreşit, cu foalele fierarului: este goală, şi totuşi nesecată! Cu cât se mişcă, cu-atât suflă mai mult aer. Vorba multă împuţinează viaţa: a păstra înlăuntru vidul este mai presus[1].

Relaxarea şi detaşarea sunt, de asemenea, noţiuni importante în taoism. În evoluţia sa pe parcursul a mii de ani, sistemul antic al taoismului a cultivat numeroase aspecte legate de sănătate şi de vindecare, ca acupunctura, tai chi, feng shui (arta amenajării casei sau a locului de muncă pentru a crea un flux de energie armonios), I Ching (o metodă prin care energiei universale i se cere îndrumare pentru modul de abordare a evenimentelor viitoare), astrologia chineză şi qi gong.

Qi şi qi gong

Qi (pronunţat „chi") este energia din jurul nostru şi din noi. Diferite culturi şi sisteme i-au dat un alt nume, dar, aparent, întâlnim un consens că qi există. Ştiinţa occidentală, de pildă, vorbeşte despre energia bioelectromagnetică a corpului. Qi circulă în corpul nostru la toate nivelurile şi prin toate tipurile de ţesut. Sângele urmează calea qi-ului. Există diverse tipuri de qi în corpul nostru, pe planetă şi în univers.

Qi gong se referă la procesul prin care învăţăm cum să ne însuşim aceste energii pentru a ne controla, a ne vindeca, a ne fortifica şi a ne echilibra starea de sănătate la toate nivelurile, astfel încât să creăm mai uşor armonie interioară şi să interacţionăm armonios cu lumea din jur. Ne ajută să înţelegem mai bine care sunt cele mai potrivite moduri de reacţie la împrejurări, astfel încât să nu perturbăm armonia. Când practică qi gong, oamenii experimentează o stare euforică naturală. Qi este energie relaxată, astfel încât practicanţii se simt calmi şi echilibraţi, dar şi suficient de energici pentru a reacţiona la situaţiile zilei. Persoanele care practică qi gong învaţă să se tempereze, să se relaxeze, să se concentreze, să stocheze energie şi să se comporte astfel încât să nu-şi irosească energia şi să nu o consume prea repede.

Ca multe culturi aborigene şi antice, qi gong se axează pe modul în care omul poate să trăiască în armonie cu natura şi să înveţe de la ea. Numeroase practici qi gong s-au dezvoltat din observarea modului în care reacţionează copiii, animalele şi copacii la condiţiile schimbătoare. Acest tip de lucru cu corpul îţi permite să-ţi depăşeşti parţial rezistenţa la schimbare. De exemplu, ideea de relaxare te poate face să cauţi motive pentru care acum nu e momentul potrivit să te relaxezi, însă respiraţia corectă creează frecvent o stare de relaxare fără niciun fel de obiecţii sau împotrivire.

Axarea pe simptome în medicina occidentală face ca individul să fie tratat adesea de mai mulţi specialişti diferiţi, fiecare cu propria perspectivă (adeseori în contradicţie cu celelalte), şi ca un singur individ să primească multe tratamente, fiecare cu propriile efecte secundare. În schimb, perspectiva

oferită de qi gong şi de toate practicile sistemului Tao Universal recunoaşte corpul şi mintea ca formând un singur sistem.

Cum ne-am împărtăşit descoperirile

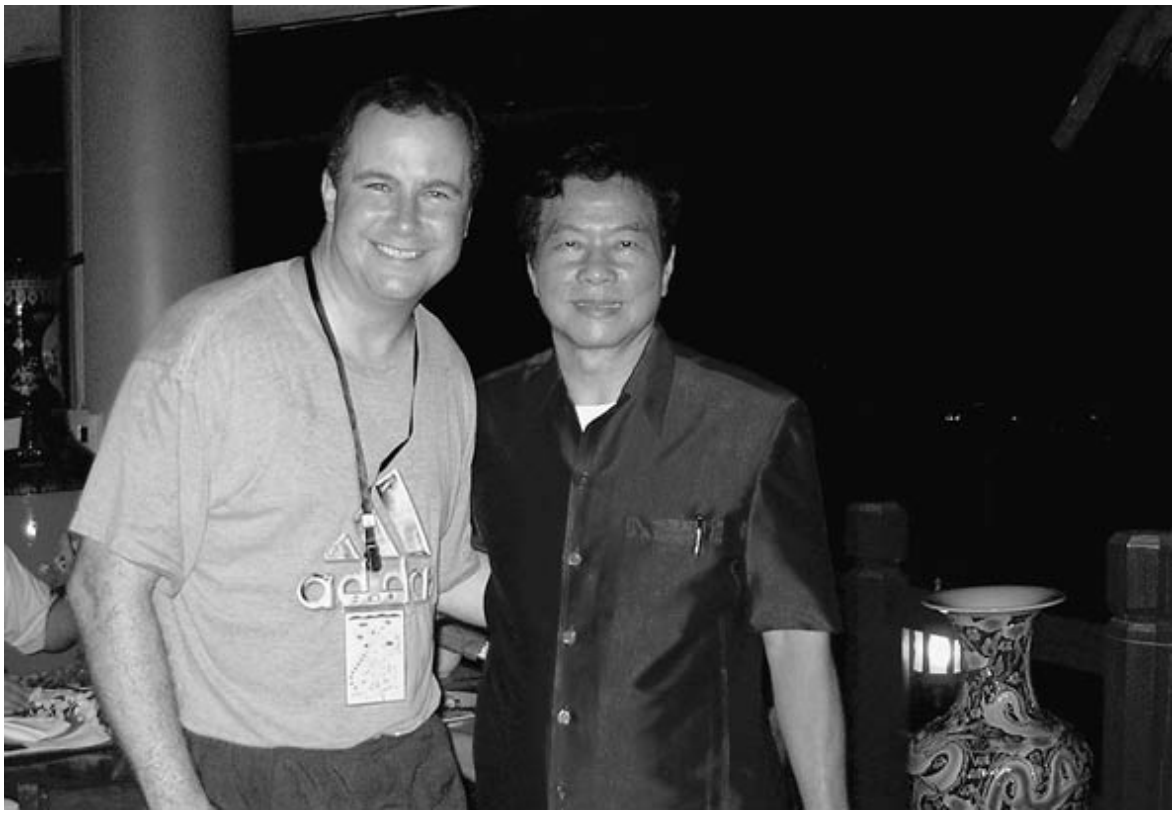
Din conversațiile despre EMDR ce au urmat după primul schimb de păreri cu maestrul Chia, amândoi ne-am dat seama că îmbinarea dintre EMDR şi sistemul Tao Universal, bazat pe principii şi practici de qi gong, constituie materia primă pentru elaborarea unei metode noi care poate fi întrebuințată pentru a-i învăța pe oameni să se vindece singuri. De-a lungul anilor, am făcut încercări independent, combinând elemente de EMDR cu qi gong, şi ne-am împărtăşit experiențele şi descoperirile în diverse momente. Practica pe care o numim reciclare emoțională taoistă a fost rafinată într-o asemenea măsură încât este justificat să fie împărtăşită cu restul lumii şi să reprezinte o nouă şi puternică metodă de vindecare.

Probabil te-ai întrebat şi tu: „Cum ne abatem de la calea sănătății şi a fericirii?" sau „Cum ne dăm seama că ne-am abătut de la ea?". În primele cinci capitole este descris modul în care influențele externe ne pot deruta astfel încât să nu mai ştim cum să trăim în armonie cu lumea. Aceste capitole demonstrează că adeseori gândim şi acționăm pe căi care ne încurcă şi mai tare, ducând atât la „soluții" ineficiente şi complicate, cât şi la afecțiuni ca depresia, anxietatea şi trauma.

Cartea de față a fost scrisă pentru a explica legăturile energetice dintre tulburările de stare, ca depresia şi anxietatea, şi traume şi adicții, precum şi pentru a arăta cum poate noua metodă energetică să dizolve şi să transforme aceste legături. Începând cu capitolul 6 vei învăța cum se pot folosi cunoştințe din taoism, din sistemul Tao Universal şi din EMDR pentru a crea practici simple, dar eficiente, capabile să anuleze această dinamică, ajutându-te astfel să te vindeci pe tine şi pe alții pe toate planurile.

Practicile respectă principiile sistemului Tao Universal şi învățăturile taoiste, care ne ajută să explicăm cum şi de ce funcționează metoda – pe cale holistică, asupra întregului sistem minte-corp. Citate din *Tao te qing* sunt presărate în pasaje relevante ale cărții. Observă-ți reacțiile la ideile prezentate. Ai putea înțelege modul în care ai fost influențat fără să-ți dai seama, astfel încât te-ai îndepărtat de natura ta şi de adevăratul tău scop.

Pentru a evidenția factorii care par importanți, folosim cuvinte sau sintagme ca „lumea", „oamenii" şi „societatea modernă" cu referire la tendințele generale ale unor grupuri, şi nu pentru a sugera că fiecare persoană din lume acționează la fel. În multe cazuri, ilustrațiile oferă situații ultrasimplificate sau exagerate intenționat, pentru a transmite o anumită idee. Cititorul e rugat să le trateze cu aceeaşi uşurință cu care sunt oferite.



Doug Hilton şi maestrul Mantak Chia la Grădina Tao,
la Congresul Tao din 2010

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuţile sale*, traducere din limba chineză veche, introducere, comentariu şi note de Ş. Toader, Asociaţia Română pentru Studii Daoiste (ARSD), Bucureşti, p. 9 (n. tr.).

1

Căutarea sensului şi a sănătății în lumea modernă

Aparent, toți căutăm lucruri asemănătoare: pace lăuntrică, control emoțional, modalități de a elimina gândurile nedorite, sănătate fizică şi vitalitate, precum şi o înțelegere a principiilor după care funcționează viața şi a celor mai bune căi prin care putem reacționa la schimbările şi la provocările vieții. Fiecare dintre noi caută răspunsuri în ritmul şi în felul propriu. În lumea modernă ai foarte multe opțiuni de explorat. Poți apela la religie pentru răspunsuri, poți adopta un anumit domeniu ştiințific sau te poți orienta spre practici de medicină alternativă sau complementară. Toate aceste opțiuni au propria valoare, bineînțeles, însă e posibil să nu ofere explicații şi experiențe suficiente pentru a-l satisface pe individul care caută. Chiar dacă găseşti un sistem de credințe satisfăcător şi ştii ce ar trebui să faci, să crezi ori să simți, se întâmplă adesea să nu ştii cum să pui intențiile respective în practică. Remediile rapide care dau dependență pot părea mai simple şi mai fiabile decât munca necesară pentru a-ți găsi sau a-ți crea propria magie în viață, însă nu dau aceeaşi satisfacție durabilă pe care o poate aduce căutarea fericirii autentice.

Cum ne-am rătăcit

În general, cu toții ştim că ar trebui să facem „ce trebuie”, dar cum ştim ce înseamnă asta în fiecare situație? Atunci când suntem confuzi şi încordați, prietenii şi rudele ne spun „să fim tari”, „să nu cedăm uşor” şi „să ne ascultăm instinctul”, dar alteori ne spun „să luăm situația ca atare”, „să

ne detaşăm” şi „să ne punem mintea la contribuție”. Când ar trebui „să întoarcem şi celălalt obraz” şi când „să nu cedăm teren”? Dacă nu avem o bază formată din cunoştințe şi practici care să ne ajute să înțelegem ce, cum şi când să facem, chiar şi sfaturile bine intenționate pot fi foarte derutante. Cum să cultivăm autodisciplina dacă nu ştim cum funcționează sistemele noastre mentale, emoționale şi fizice şi nici cum sunt legate de mediul în care trăim şi cum le influențează acesta?

Când nu ştim cum să ne alegem abordarea, cei mai mulți dintre noi reacționează de frică şi se bazează doar pe puterea voinței şi pe logică în viață. Bineînțeles, problemele apar pentru că viața nu corespunde întotdeauna voinței sau ideilor noastre despre cum ar trebui să stea lucrurile. Când exagerăm în hotărârea noastră de a controla lucrurile, tindem să intrăm în lupte pentru putere cu prietenii, şefii, rudele, partenerul de viață şi colegii de muncă. Furia, frustrarea, frica, îngrijorarea şi resentimentele se pot acumula pe măsură ce vedem iar şi iar că, indiferent cât de siguri suntem de ideile noastre despre cum trebuie să fie lucrurile, nu vom obține întotdeauna tot ce dorim. Mai mult, dacă experiențele ne contrazic convingerile despre lume sau despre noi înşine, ne-am putea simți copleşiți. Asemenea sentimente pot duce la anxietate şi la depresie.

Foto 1.1. *Mesajele contradictorii creează confuzie.*

Mass-media ne îndeamnă să recurgem la o sursă exterioară pentru a ne simți mai bine. Aluziile şi imboldurile sunt peste tot – în reviste, în cărți, la televizor, pe panourile publicitare şi pe internet. Mesajul te poate încuraja să

faci ceva nesănătos, de exemplu, să bei alcool, să iei droguri, să fumezi țigări, să mănânci excesiv ori să joci jocuri de noroc. Sau te poate încuraja să faci ceva sănătos, de pildă, să citeşti o carte, să te uiți la o comedie, să-ți vizitezi prietenii sau să te înscrii la un curs de meditație. Chiar dacă avem acces la asemenea surse sănătoase din afara noastră, faptul că tânjim mereu după lucruri tot mai multe şi tot mai bune pentru a ne simți mai bine nu ne elimină decât temporar stresul şi deruta. Alte mesaje întăresc ideea că acumularea de bunuri ne va face fericiți, însă nu ne garantează şi că vom avea întotdeauna banii necesari pentru a cumpăra lucrurile respective.

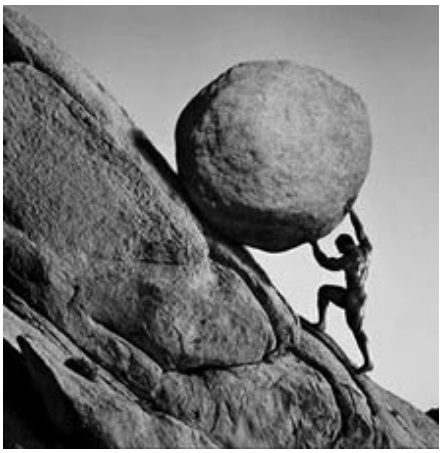


Foto 1.2. *Când încerci să controlezi incontrolabilul, poți simți că încerci să împingi la deal un bolovan imens.*

Un alt aspect al societății noastre moderne care creşte inconştient nevoia indivizilor de a recurge la soluții externe pentru propriile probleme este faptul că prețuim corectitudinea. Mass-media strecoară ideea de corectitudine în cultura noastră. Tuturor ne place să auzim poveşti despre binele care biruie răul. Din păcate, combinația dintre încurajarea indivizilor de a-şi controla mediul şi destinul prin voința lor şi ideea conform căreia corectitudinea este de aşteptat şi de dorit în viață duce în mod cert la eşec, la deziluzie şi la senzația că eşti depăşit de situație.

Foto 1.3. *Societatea ne încurajează să cumpărăm tot felul de lucruri în speranța că acestea ne vor face fericiți.*

Uneori, indivizii ajung să facă lucruri nesănătoase, de exemplu, să consume alcool sau droguri sau să joace jocuri de noroc, pentru a face față acestor sentimente copleşitoare. Unii devin dependenți de o substanță sau de o activitate. Dependența şi trauma sunt factori esențiali şi generalizați în majoritatea crimelor şi nedreptăților pe care le săvârşim unii împotriva altora. Probabil că cei mai mulți dintre noi ne-am întrebat la un moment dat: „Ce e în neregulă cu oamenii?", „De ce nu ne putem înțelege pur şi simplu unii cu alții?". Ne întrebăm de ce au loc atât de multe războaie, înşelătorii şi furturi din motive pecuniare, materiale şi teritoriale. Totuşi, aceste comportamente pot fi considerate produse secundare ale unei lumi ce susține că acumularea de bunuri este soluția problemelor noastre.

Multe dintre eforturile noastre formale în direcția schimbării acestor tipare constau în crearea unor servicii specializate şi locuri de muncă pentru experți care să abordeze fiecare parte a problemei. Am investit mult timp, energie şi bani în împărțirea problemelor în subcategorii, inventând nume pentru acestea şi creând politici, legi, servicii, programe de formare şi documentație aferentă care atestă progresul făcut în rezolvarea chestiunii.

Creăm proceduri şi locuri de muncă pentru evaluarea progresului. Restructurăm organizaţii pe baza acestor evaluări. În curând vom avea nevoie de experţi care să ne spună căror experţi să ne adresăm ca să primim ajutor pentru problemele noastre. Oare această abordare ne oferă cu adevărat rezultatele dorite? S-ar zice că nu. Războaiele împotriva infracţionalităţii, drogurilor, terorii şi sărăciei încă nu sunt câştigate. Strategiile noastre pentru a face faţă simptomelor se bazează pe aceleaşi convingeri iniţiale referitoare la logică şi puterea voinţei care au creat, de fapt, aceste probleme.

Foto 1.4. *Aparent, logica şi puterea voinţei sunt utile, însă uneori ne pot duce la soluţii care creează mai multe probleme, de o complexitate mai mare.*

Pe scurt, trăim într-o lume ce pare dominată de ideea de efort pentru a ne alina suferinţa, şi totuşi suferinţa noastră e chiar rezultatul acestui efort. Putem deprinde astfel convingeri şi obiceiuri nesănătoase, ancorate atât de bine în convingerile şi deprinderile noastre individuale, încât nici nu le băgăm de seamă şi nu le punem sub semnul întrebării.

Viaţa într-o societate a soluţiilor rapide

Mijloacele de informare în masă ne bombardează constant cu cele mai recente şi mai rapide moduri de a ne simți mai bine, de a economisi timp şi de a ne atinge obiectivele. Soluțiile rapide sunt ridicate în slăvi; par să fie extrem de atrăgătoare şi să satisfacă simultan mai multe necesități. De exemplu, oamenii fumează țigări ca să se relaxeze, să fie sociali, să se simtă interesanți sau sofisticați şi să obțină mai multă energie. O asemenea soluție pare avantajoasă şi eficientă. Nu e de mirare că lumea recurge la soluții rapide mai drastice şi mai periculoase atunci când cele folosite de obicei nu funcționează sau când nu are alternative mai sănătoase. Întrebuințarea soluțiilor rapide ca stil de viață creează un tipar paradoxal. Oamenii încearcă să recurgă la soluții rapide pentru a se relaxa. Însă, dacă această strategie nu funcționează, nu mai reuşesc să se relaxeze. Atunci tind să încerce soluții rapide mai periculoase. Astfel de cicluri ar putea fi evitate dacă lumea ar învăța să facă opusul – mai întâi să se relaxeze şi apoi să termine ce rămâne de făcut.

Foto 1.5. *Adesea, ca să ne bucurăm de momentul prezent, avem nevoie de stimulare artificială.*

Părinții nu pot contracara complet influența societății

Adeseori, părinții sunt considerați responsabili pentru evoluția emoțională şi financiară a copiilor lor de-a lungul vieții. Totuşi, cum ar putea părinții să ofere suficientă îndrumare şi influență pentru a contracara influența

diverşilor factori care-i încurajează pe copii să lupte în viață şi să-şi măsoare valoarea în funcție de câte lucruri pot cumpăra, mai ales dacă ținem cont de faptul că şi părinții sunt influențați în acelaşi mod? În cazul în care copiii nu înțeleg cum aşteptările societății au afectat fericirea părinților lor, e uşor să-i învinuiască. Este o ironie că, dacă ai resentimente, acestea îți consumă energia şi te fac mai slab, iar astfel devii mai vulnerabil şi te simți depăşit de situație sau devii deprimat atunci când te confrunți cu provocările vieții.

Foto 1.6. *Părinții ne influențează în mare măsură viziunea asupra vieții, dar şi societatea.*

Goana după realizări în viață te poate face să te simți gol pe dinăuntru

Viața într-o societate competitivă

Motorul lumii noastre sunt banii. Unii oameni au mai mulți bani decât alții. Fără bani nu putem avea lucrurile pe care le dorim, de aceea ne luăm la întrecere pentru bani, putere şi statut, în speranța că într-o zi le vom avea. Unii câştigă aceste competiții, alții le pierd. Toți pierdem uneori. Ne dăm seama când pierdem şi de obicei suntem deprimați, cel puțin pentru o vreme. Tindem să ne forțăm ca să facem mai mult şi mai bine, astfel încât

să obținem banii şi lucrurile pe care le vrem. Acest fapt poate crea stres şi anxietate.

Foto 1.7. *În cele din urmă, încercarea de a câştiga, ca stil de viață, îi face pe oameni să se simtă dezamăgiți şi ranchiunoşi.*

Prea mult ataşament, insuficientă detaşare

În cultura noastră consumeristă, toate tipurile de mass-media ne bombardează zi de zi cu mesaje care ne spun că, pentru a fi împliniți, trebuie să cumpărăm şi să realizăm lucruri. Suntem încurajați „să luptăm pentru ce-i al nostru". În consecință, în cele din urmă ne agățăm de bunurile noastre. Un asemenea ataşament creşte probabilitatea de a ne agăța şi de alte lucruri din viața noastră, de pildă, de oameni, de emoții şi de propriul punct de vedere. Detaşarea li se poate părea inutilă sau indezirabilă celor care acționează astfel. Totuşi, vom pierde inevitabil anumite lucruri. Nu vom obține întotdeauna ceea ce dorim. Prin urmare, dacă nu am învățat să ne detaşăm ori să apreciem valoarea detaşării, suntem mai expuşi riscului de a ne simți copleşiți atunci când viața nu ne oferă lucrurile pe care le dorim sau pe care credem că ar trebui să le avem. Un obiectiv comun în

renunțarea la adicție este „detaşarea cu dragoste”. Deşi sună atractiv, multe persoane nu ştiu să pună în practică acest obiectiv. E dificil să renunțăm la ataşamente dacă o mare parte din stilul nostru de viață presupune şi eforturi.

Lao Zi ne arată o altă cale în capitolul 9 din *Tao te qing*:

> A păzi cu străşnicie bunuri şi a le spori nu este mai presus de a înceta la vremea cuvenită. Îngrijind de săbii şi ascuțindu-le nu le vom putea avea la veşnicie. Când aurul şi jadul umplu odăile, nu se va putea găsi nimeni care să le poată străjui. Cunoscând îndestularea şi mărirea, de te vei arăta trufaş, tu singur îți vei pricinui prăpădul.
>
> Desăvârşindu-ți lucrarea, numele tău se va face cunoscut, iar tu să te retragi – acesta este Tao al Cerului[1].

Cunoaşterea procesului firesc al schimbării

Din cauza gândirii liniare, a vieții extreme şi a grabei, mulți oameni tind să-şi formeze aşteptări nerezonabile de la ei înşişi şi de la viață. Se aşteaptă ca schimbările să se petreacă repede şi uşor, chiar şi atunci când încearcă să schimbe o problemă care le-a afectat ani la rând viața sub numeroase aspecte. Au tendința de a aştepta ca schimbarea să se petreacă liniar, fără suişuri şi coborâşuri. Adeseori se axează prea mult pe rezultat, şi nu pe proces, şi de aceea nu îşi atribuie meritul eventualelor progrese făcute până când nu-şi ating obiectivele. Iată ceea ce numim perfecționism. Perfecționiştii consideră că greşelile le reflectă defectele de caracter, şi nu prilejuri de a învăța şi de a creşte. De asemenea, cei care nu înțeleg procesul firesc al schimbării îşi formează o gândire defectuoasă în ceea ce priveşte controlul pe care îl au sau pe care ar trebui să-l aibă asupra întâmplărilor din propria viață. Trebuie să se relaxeze şi să se bucure de proces, inclusiv de suişurile şi coborâşurile fireşti, inerente învățării unui lucru nou.

Foto 1.8. *Lupta şi lăcomia în viaţă duc în cele din urmă la nefericire, dacă nu ştii şi cum să te detaşezi ori să renunţi atunci când dorinţa de a avea mai mult îşi pierde sensul.*

Toate aceste concepţii greşite despre procesul firesc al schimbării ne duc pe calea dezamăgirii şi cresc riscul de a ne simţi în cele din urmă copleşiţi de viaţă. Pentru cei aflaţi în această situaţie, obsesia şi ruminarea sunt adesea strategii de coping. Ei încearcă să găsească o soluţie, însă gândirea lor liniară îi ţine într-o buclă fără ieşire. Însă, în timp ce se zbat să găsească o soluţie, energia toxică se acumulează în corp. Teama creată de lipsa cunoaşterii sau a încrederii în ordinea naturală a lucrurilor poate creşte probabilitatea de a recurge la activităţi şi la substanţe care vor genera, de fapt, mai mult haos şi mai multă confuzie.

Foto 1.9. *Relaxează-te şi bucură-te de ce se întâmplă.*

Devalorizarea şi ignorarea necesității de a renunța

Într-o lume care consideră că acumularea de bunuri este măsura succesului şi a valorii în viață, e firesc să adoptăm o abordare ce susține acest obiectiv. De obicei, încercăm să mergem direct spre obiectivele pe care ni le-am propus şi să considerăm orice obstacole ivite în cale drept probleme sau amenințări. Situațiile în care nu putem menține calea directă spre ele sunt privite ca un eşec personal. Începem să credem că ruşinea şi învinovățirea sunt imbolduri necesare pentru a ne învăța lecția şi a ne descurca mai bine data viitoare. Totuşi, ruşinea şi învinovățirea ne subminează încrederea în noi şi sporesc şansele să obținem în continuare rezultate nesatisfăcătoare. Trebuie să înțelegem că toți creştem şi învățăm în ritmul propriu, cu suişuri

şi coborâşuri pe parcurs. Toţi avem puncte forte şi neajunsuri. Există anumite lucruri pe care poate nu vom fi niciodată în stare să le realizăm. Renunţarea are legătură cu acceptarea realităţii şi a propriilor limite în ce priveşte controlul asupra noastră şi a situaţiilor cu care ne confruntăm, şi nu cu lenea sau slăbiciunea.

Foto 1.10. *Poate că nu vom fi în stare niciodată să facem anumite lucruri.*

Nu ne concentrăm suficient asupra prezentului

Setea de succes material ne încurajează firesc să ne concentrăm asupra viitorului. Prea multă axare pe viitor poate genera îngrijorare, ceea ce ne face să ne bucurăm mai puţin de momentul prezent. Dacă nu ne axăm pe prezent, concentrarea şi controlul asupra prezentului sunt limitate. Lipsa de concentrare asupra prezentului duce la şi mai puţin succes în îndeplinirea obiectivelor noastre. Atunci apar sentimentele negative legate de succesul nostru limitat, ceea ce ne atrage atenţia din nou asupra trecutului. Dacă nu te concentrezi asupra prezentului, rămâi cu sentimente negative.

O atitudine din care lipseşte recunoştința

Fără o bază spirituală care să-l canalizeze, consumerismul ne poate face vulnerabili la metodele sofisticate de publicitate, care sugerează că nu putem fi fericiți dacă nu achiziționăm toate produsele noi de pe piață. Apoi descoperim inevitabil că bucuria deținerii acestor produse e de scurtă durată. Adoptarea unui asemenea stil de viață ne limitează bucuria pentru lucrurile pe care le avem deja, în special pentru acele aspecte din viața noastră care nu sunt bunuri materiale.

Foto 1.11. *Progresul de ultimă oră nu creează întotdeauna mai multă fericire.*

Strategii de succes *versus* strategii falimentare

Confundarea asertivității cu agresivitatea

În logica abordării noastre societale care presupune acapararea, lupta şi acumularea, redefinim adesea asertivitatea drept capacitatea de a-i determina pe oameni să facă ce vrem, în loc să le comunicăm pur şi simplu ce dorim sau de ce avem nevoie. Astfel, devenim inconsecvenţi în ceea ce priveşte convingerile noastre despre puterea personală. Ajungem să acționăm ca şi cum ar trebui să obținem orice vrem şi să ne simțim vinovați şi ruşinați în caz contrar. De asemenea, tindem să simțim furie, frustrare şi resentimente față de persoanele şi situațiile care nu se supun voinței noastre. De obicei, încercarea de a ne impune voința prin constrângere şi manipulare duce la şi mai multă frustrare, întrucât ceilalți pot alege întotdeauna să spună „nu”.

Foto 1.12. *Convingerile dezechilibrate despre puterea personală pot duce la furie, frustrare şi resentimente față de persoanele şi situațiile care nu se supun voinței noastre.*

Abuzul de voință

Putem influența anumite aspecte din viața noastră prin eforturi, dar pe altele nu le putem controla. În general, diferența constă în faptul că avem control asupra noastră, dar nu şi asupra altora. Dacă cineva s-a hotărât să nu facă ce vrem noi, atunci controlul nostru e foarte limitat. Puterea voinței nu poate depăşi limitele fizice sau aspectele practice ale unei situații.

Dacă ai un stil de viață materialist, nu te atrage ideea de a recunoaşte că nu poți obține mereu ceea ce vrei. Drept urmare, tinzi să ignori realitatea limitelor propriei influențe şi să abuzezi puterea voinței în moduri agresive şi manipulatoare.

Declanşarea accidentală a sistemelor noastre de apărare

Dacă nu ştim cum să abordăm obiceiurile proaste, ne folosim adeseori contextul cerebral în încercarea de a câştiga bătălia dintre conştient şi inconştient. Totuşi, când încercăm să ne convingem pe noi înşine să facem ceva, deşi avem anumite rezerve la un nivel mai profund, ne activăm accidental sistemele de apărare pentru a nu acționa conform dorințelor noastre conştiente.

Să ne imaginăm pe cineva care se teme de înălțime şi îşi spune să privească în jos de pe un zgârie-nori. Cu cât încearcă să o facă, cu atât îi vin în minte motive să nu privească. Persoana respectivă ar putea gândi: „Te-ai țicnit? Chiar mi-e frică!”. Lucrul cu corpul dă rezultate mai bune în multe cazuri, deoarece aceleaşi sisteme de apărare nu se declanşează la fel de uşor. Sistemul Tao Universal şi *Tao te qing*, pe care se bazează, descriu o abordare mai sănătoasă, care „depăşeşte puterea voinței”:

> În vechime, cei meniți să se desăvârşească prin Tao erau neştiuți, însă atotştiutori; atât de adânci, cu neputință de a fi cunoscuți.
> Numai şi numai din pricină că nu puteau fi cunoscuți, iată de ce atât de greu le pot da o înfățişare!
>
> Erau prevăzători, ca atunci când se trece, în timpul iernii, un puhoi.
> Temători – temându-se parcă de vecinii din jur.
> Respectuoşi, asemenea unui oaspete.
> Neîncordați, aidoma gheții topindu-se.
> Neprefăcuți: erau asemenea lemnului nelucrat.
> Cuprinzători: asemenea văilor dintre munți.
> Nedesluşiți – păreau începătoşați!
>
> Cui îi este cu putință ca din tulburare să capete netulburarea, limpezindu-se încetul cu încetul?
> Cui îi este cu putință ca-n nemişcare fiind, întruna să lucreze, încetul cu încetul împlinindu-se?!
> Cel care păzeşte acest „Tao” nu caută să strălucească; numai şi numai din pricină că nu caută a străluci, iată de ce îi este cu putință să se arate neînsemnat, iar nu ca unul proaspăt încununat de izbândă[2].

Figura 1.13. De multe ori, puterea voinței se întoarce împotriva ta atunci când te forțezi să faci ceva pentru care nu eşti încă pregătit.

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 13 (n. tr.).
2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 19 (n. tr.).

2

Extremele te pot dezechilibra

Am putea face o analogie între cursurile de apă de pe pământ şi sistemele energetice din corpul nostru: acestea sunt ca un sistem de cursuri de apă de diferite forme şi mărimi, ca oceanele, fluviile, lacurile şi pâraiele. Gândeşte-te ce se întâmplă cu toate aceste cursuri de apă pe măsură ce afli informaţii despre fiecare dintre următorii factori.

Căutarea fericirii poate duce la un stil de viaţă nesănătos şi extrem

În lumea modernă, agitată în care ne zbatem să câştigăm destui bani pentru a cumpăra cea mai recentă invenţie care ar trebui să ne facă viaţa plăcută ori să economisească timp, stresul se poate transforma cu uşurinţă în senzaţia că suntem depăşiţi de situaţie.

Comportamentul şi dorinţele extreme sunt valorizate în societatea modernă. Expresii comune ca „Ori fă ceva memorabil, ori nu mai face nimic” şi „Câştigă cine adună cele mai multe puncte când şi-a pierdut viaţa” sunt exemple în acest sens.

Astfel de idei îi încurajează pe oameni să aprecieze mai mult rezultatele exterioare decât pacea interioară şi să năzuiască la o viaţă lipsită de echilibru. Uneori chiar se sugerează că obţinerea rezultatelor exterioare aduce pacea interioară. Totuşi, ştim cu toţii că nu ni se garantează aşa ceva şi că „mai mult” şi „mai mare” nu înseamnă întotdeauna „mai bine”. De fapt, tipul de luptă, de lăcomie şi de competiţie ce apare atunci când oamenii cred că aceasta este singura sau cea mai bună cale pentru a fi

fericiți creează adesea prea mult stres şi nu le permite să se bucure în mod firesc de viață.

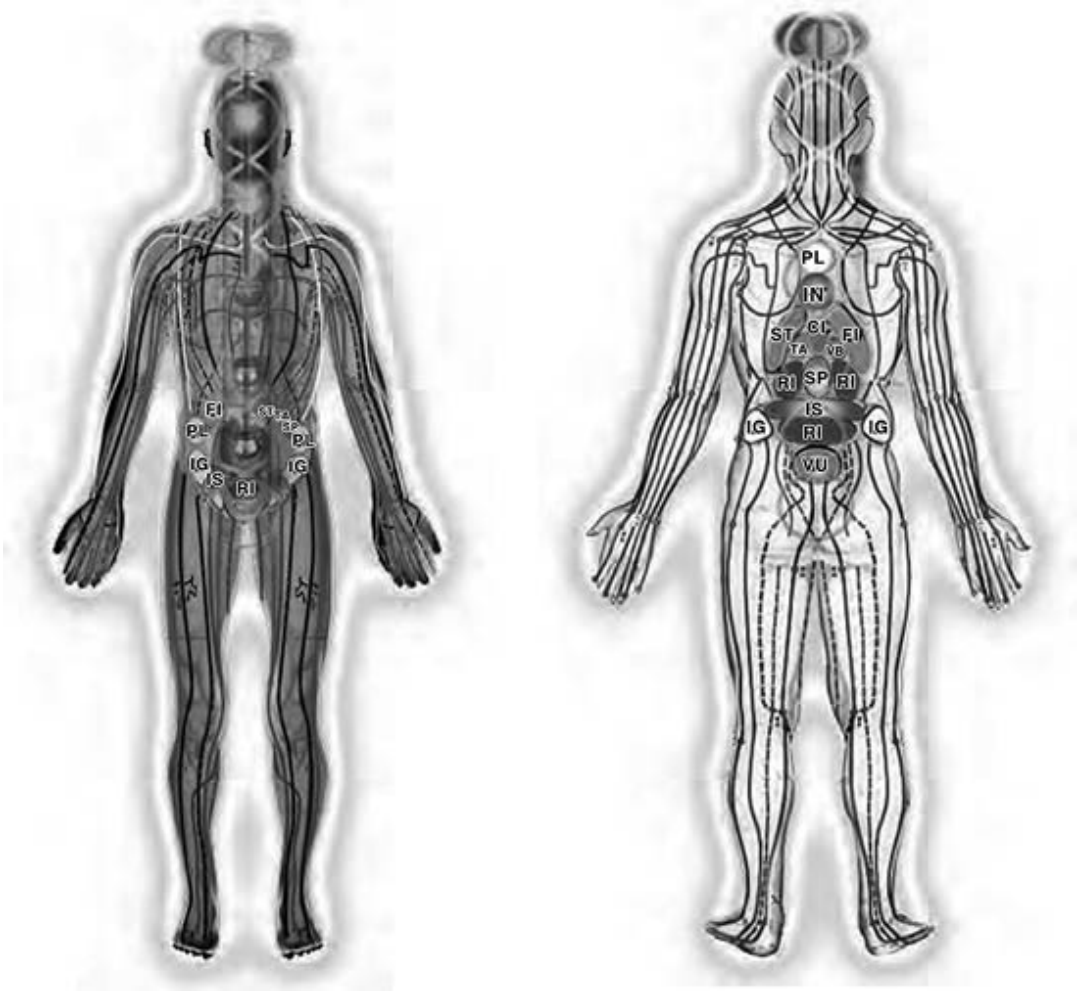


Figura 2.1. *Sistemele energetice din corpul omenesc sunt asemenea râurilor, lacurilor, pâraielor şi oceanelor*.

Graba

Când suntem în situații dificile, mulți dintre noi se grăbesc să clarifice lucrurile înainte ca situația să se înrăutățească. Din păcate, astfel cresc şansele să ne simțim în cele din urmă depăşiți, nu neapărat pentru că situația se agravează, ci pur şi simplu fiindcă e mai stresant să încerci să gestionezi o situație dificilă dacă te grăbeşti decât dacă îți iei un răgaz. Un posibil slogan util de ținut minte ca să nu cazi în capcana grabei este „Dacă te

stresezi, regresezi”. De obicei, când suntem stresați, avem reacțiile care ne sunt cele mai familiare. În asemenea momente nu am încerca ceva nou, fiindcă s-ar putea dovedi şi mai stresant. Vechile noastre căi familiare de a face față situației sunt în general cele învățate de timpuriu în viață, când aveam mai puține cunoştințe şi mai puțină experiență. Aşadar, atunci când ne stresăm în plus grăbindu-ne, nu ne facem un bine.

Foto 2.2. *Ne bazăm prea mult pe tehnologie, „mai mult” şi „mai rapid” pentru a ne îmbunătăți viața*.

Învățarea dependentă de stare

Un alt concept care ne poate ajuta să înțelegem de ce răgazul este de fapt mai bun atunci când ne confruntăm cu situații dificile este învățarea dependentă de stare. Tindem să ne amintim ceea ce am învățat în momentul în care avem aceeaşi stare ca atunci când am învățat prima oară lecțiile respective. Dacă ai deprins multe dintre cele mai bune strategii de coping într-o stare de calm, probabil că ți le vei aminti tot într-o stare de calm. De obicei, la serviciu sau la şcoală învățăm lucruri când suntem calmi. Dacă mai târziu adoptăm un stil de viață frenetic sau haotic, ne va fi mai greu să

accesăm informațiile necesare pentru a funcționa la randament maxim, inclusiv faptul că suntem mult mai eficienți dacă ne păstrăm calmul.

Foto 2.3. *Învățarea dependentă de stare se referă la tendința oamenilor de a uita ceea ce ştiu atunci când au o stare diferită de cea în care erau în momentul dobândirii cunoştințelor respective*.

Dacă te stresezi prea mult, e posibil să nu-ți poți accesa cele mai bune informații şi strategii. Atunci când se ceartă, cuplurile sunt adesea dezorientate de această dinamică. În toiul certei, partenerii tind să reacționeze în moduri care nu îi caracterizează şi care chiar depăşesc anumite limite pe care şi-au promis că nu le vor depăşi.

Supraîncălzirea

Atunci când ne grăbim, când gândim prea mult, când ne forțăm să obținem ultimele gadgeturi şi bunuri şi când ducem un stil de viață extrem, corpul nostru intră în stări conflictuale şi se supraîncălzeşte. Oamenii stresați acumulează prea multă căldură în cap. Nu pot să gândească limpede şi nici să doarmă bine. Supraîncălzirea poate contribui la ceea ce numim *burnout*. Se pare că intuim că acest lucru este adevărat. Spunem că creierul nostru e „prăjit" atunci când suntem prea stresați şi nu putem gândi limpede.

Prea multă căldură în jumătatea superioară a corpului ne poate împiedica să gândim limpede sau să ne calmăm. S-ar părea că toți suntem conştienți într-o anumită măsură că relaxarea şi „răcorirea” sunt noțiuni legate între ele. Când nu putem dormi bine ori când nu putem gândi clar, tindem să luăm decizii proaste, iar comportamentul nostru lasă de dorit, ceea ce atrage consecințe indezirabile care, la rândul lor, ne stresează şi mai mult ca să rezolvăm problemele create de deciziile şi comportamentele nepotrivite. Îngrijorarea cauzată de noile probleme şi încercarea de a le rezolva pot crea şi mai multe conflicte şi încălzire. Iată un cerc vicios. De asemenea, acest tip de încălzire poate stimula sau agrava hiperactivitatea.

Foto 2.4. *Ritmul frenetic generează prea multă căldură, care afectează negativ capacitatea noastră de a fi eficienți*.

Prea multă tensiune

Multă lume lasă relaxarea mai ales pentru concedii şi vacanţe. Astfel, în timpul concediilor şi vacanţelor nu numai că eşti presat să te detensionezi, aşa cum ai nevoie, dar relaxarea devine un moment, în loc să fie un proces continuu. Atunci când credem în expresii ca „fără efort nu obţii nimic", „munca înainte de distracţie", „fii mai bărbat" şi „muncesc cu gândul la weekend", s-ar zice că am adoptat un stil de viaţă în care refacerea forţelor se numără printre ultimele noastre priorităţi, nefiind îngăduită decât după ce ne-am atins obiectivele, indiferent care ar fi ele. Însă, când devenim tensionaţi, tindem să fim mai puţin eficienţi, aşa că o astfel de abordare creşte probabilitatea să ne simţim frustraţi şi depăşiţi de situaţie.

În termeni taoişti, mulţi oameni au un stil de viaţă dezechilibrat prin faptul că acordă prea multă importanţă aspectului yang (agresiv, activ) al vieţii şi prea puţină aspectului yin (de refacere, de receptare). Să ne gândim la această situaţie ca la un cont bancar. Dacă retragi mai mulţi bani decât ai, vei da de necaz, aşa cum spune clar Lao Zi în capitolul 26 din *Tao te qing*.

> Grija este rădăcina nepăsării; netulburarea este stăpâna nesăbuinţei.
> De aceea, Omul Sfânt cutreieră din zori şi până-n seară, însă nu îşi părăseşte poverile. Deşi are în stăpânire privelişti semeţe şi lăcaşuri ale desfătării, el este nepăsător.
> Cum şi-ar îngădui atunci „stăpânul a zece mii de care" să nesocotească ţara prin purtarea sa?! Dacă va nesocoti ţara, atunci îşi va pierde dregătorii; dacă va fi nesăbuit, atunci îşi va pierde domnia[1].

Prea multă încordare

Se acordă multă importanţă aspectului fizic, mai ales muşchilor lucraţi în zona abdominală. Este în regulă să fim supli şi să avem corpul bine lucrat, iar contractarea musculaturii e necesară în timpul exerciţiilor fizice, însă cei care stau încordaţi tot timpul se vor simţi obosiţi şi stresaţi în cele din urmă. Canalele energetice din corp sunt ca nişte furtunuri minuscule pentru grădină. Dacă răsuceşti furtunul, jetul de apă se blochează.

Organele interne sunt responsabile pentru procesarea alimentelor şi lichidelor. Ca să-şi îndeplinească funcţia, trebuie să fie relaxate şi să se poată mişca liber. Este o ironie că, dacă îţi ţii abdomenul prea încordat, durează mai mult ca mâncarea să treacă prin procesul de digestie. Astfel,

creşte probabilitatea ca hrana să fie stocată sub formă de grăsime. Persoanele care obişnuiesc să stea încordate sunt mai puţin eficiente în celelalte activităţi zilnice şi devin lente şi iritabile, întrucât fac eforturi să-şi depăşească constrângerile energetice. Din această cauză, ele s-ar putea simţi deprimate, anxioase şi chiar depăşite de situaţie.

> Când se nasc, oamenii sunt moi şi slabi, iar când mor, sunt tari şi puternici. Când răsar, plantele sunt moi şi plăpânde, iar când mor, sunt veştede şi tari.
> Prin urmare, cel tare şi puternic se-ndreaptă către moarte, iar cel moale şi slab se-ndreaptă către viaţă.
> De aceea, dacă oştirea este puternică, ea nu va birui, dacă arborele este puternic, el poate fi îmbrăţişat cu amândouă mâinile.
> Ceea ce este puternic şi mare se găseşte jos, iar ceea ce este moale şi slab se găseşte sus (*Tao te qing*, capitolul 76)[2].

Lipsa de conştientizare a corpului

Deşi corpul nostru este important pentru noi, iar starea lui poate afecta măsura în care ne bucurăm de viaţă, mulţi dintre noi nu şi-l cunosc încă foarte bine. Dacă ai fi într-o încăpere plină de oameni, de exemplu, şi i-ai întreba dacă ştiu unde se află splina în corp, mulţi vor răspunde negativ. Atunci când nu ne cunoaştem corpul sau nu ni-l conştientizăm, nu ştim cum să ne îngrijim cel mai bine, mai ales în ceea ce priveşte prevenţia.

Trăim prea acaparaţi de simţuri

Ne putem simţi depăşiţi de situaţie şi dacă ne axăm prea mult pe lumea materială pe care o percepem cu ajutorul ochilor, nasului, gurii şi limbii, fără a acorda suficientă atenţie laturii spirituale şi energetice a vieţii aflate la baza ei. Lupta şi competiţia pot deveni un stil de viaţă. Dacă urmărim să avem bani, bunuri, cuceriri, statut şi putere, ne-am putea simţi neîmpliniţi. Cu toţii pierdem, facem greşeli şi îmbătrânim. Goana necontenită după

succesul material poate duce la îmbătrânire prematură şi atacuri de cord. Putem deveni foarte obosiți şi nefericiți dacă alergăm după lucruri care sperăm că ne vor face fericiți. O viață fără sensul ce poate fi aflat prin simțuri devine în cele din urmă nesatisfăcătoare, după cum spune limpede Lao Zi:

> Cele cinci culori orbesc ochii omului, iar cele cinci sunete îi asurzesc urechile; cele cinci gusturi îi strepezesc gura, iar goana-n lung şi-n lat şi vânătoarea călare îi smintesc sufletul: obiectele prețioase îl împing pe om la ucidere.
> Prin urmare, Omul Sfânt se îngrijeşte de pântece, iar nu de ochi. Aşadar, el leapădă acest din urmă lucru, alegându-l pe cel dintâi[3].

Dacă încercăm să nu dăm prea mare importanță satisfacerii simțurilor şi să ne amintim că ele sunt doar filtre ale realității, şi nu realitatea în sine, poate că nu ne vom lăsa acaparați de luptele pentru putere cu persoanele şi situațiile din viața noastră. Este mult mai uşor să creăm un mediu frumos şi cuprinzător în noi înşine decât să încercăm să-l cumpărăm.

Foto 2.5. *„M-am plictisit. Ce mai urmează?”*

Dacă ne axăm pe lucruri strălucitoare şi colorate, zgomotoase, gustoase şi frumos mirositoare pentru a fi fericiți, am putea deveni obosiți şi nefericiți. Atunci când ne folosim prea mult simțurile, ele nu reuşesc să se odihnească. Cheltuim energie în încercarea de a gusta aceste desfătări senzoriale, însă de obicei, ulterior, nivelul energiei noastre scade brusc. Stimularea senzorială în exces ne poate înviora pe moment, dar ne

epuizează mai târziu. Expunerea frecventă la stimulare excesivă poate face ca simțurile să fie indiferente la minunile din viața de zi cu zi şi poate duce la dependența de substanțe şi de activități palpitante. Acest fapt creează o spirală descendentă a depresiei, pe care o tratăm folosind stimularea, urmată de o prăbuşire când dispar efectele medicației. Dacă de obicei îți suprastimulezi simțurile, îți va fi greu să apreciezi liniştea de zi cu zi.

Foto 2.6. „În sfârşit, am întâlnit o femeie stabilă, sănătoasă la cap, bună la suflet, atentă şi amuzantă. Doar că e tare plicticoasă."

Adaptarea exagerată

Oamenii sunt făcuți să se adapteze la circumstanțe. Pe măsură ce ne îndepărtăm de starea noastră naturală pentru a răspunde la cerințele vieții cotidiene, stresul, frustrarea şi suprastimularea inerente acestui stil de viață încep să pară fireşti. Un stil de viață mai lent, nu chiar extrem ni se pare plictisitor. Ne obişnuim cu un parcurs cu suişuri şi coborâşuri dramatice. Acest parcurs ne solicită foarte mult sistemele interne. Începem să simțim că ne oboseşte şi avem nevoie de senzații şi mai tari pentru a ne reface temporar forțele. Între timp, toxinele se acumulează pe măsură ce ne forțăm să ne depăşim limitele naturale.

Acționăm împotriva firii

Pentru a ține pasul cu ritmul frenetic şi aşteptările vieții moderne, adeseori adoptăm un stil de viață nefiresc pentru corpul nostru. Mâncăm şi bem la repezeală în timpul mesei, ne trezim mai devreme decât ar vrea corpul nostru şi folosim substanțe excitante precum țigările, cofeina şi alcoolul ca să ne prelungim activitatea chiar şi după ce corpul este epuizat. Drept rezultat, suntem mai vulnerabili ca oricând la surmenare, la depresie, la anxietate sau la sentimentul că suntem depăşiți de situație.

Scoatem mai mult decât punem înapoi

Când ne stresăm, corpul ne pregăteşte pentru fugă ori pentru luptă. Aceasta este reacția de tip „luptă sau fugi”. În asemenea momente, rinichii ni se contractă asemenea muşchilor, iar diafragma se încordează la baza cutiei toracice, în partea din față a corpului. Din această cauză, respirația completă devine dificilă. Partea superioară a cavității abdominale este contractată, astfel încât aerul nu prea are unde să intre. Chiar şi după ce trece amenințarea, corpul tinde să rămână într-un fel de „cod galben”, respirând superficial. Poate rămâne în această stare săptămâni, luni sau chiar ani. Între timp, nu se curăță adecvat şi de aceea toxinele şi tensiunea se acumulează în interior.

Foto 2.7. *„Şeful nu poate aştepta până mâine. Cred că iar lucrez până târziu diseară.” Persoanele care se forțează prea mult recurg în cele din urmă la substanțe excitante ca să funcționeze în continuare.*

Într-un fel sau altul, mulți dintre noi duc la extrem sensul unor principii precum „Ce ție nu-ți place altuia nu-i face” şi „E mai bine să dai decât să primeşti”, într-atât încât acestea au ajuns să însemne că este o dovadă de egoism să primeşti de la alții sau să-ți porți de grijă. Însă a-i mulțumi pe alții poate crea dependență. Acest lucru te epuizează şi cei pe care vrei să-i mulțumeşti nu mai reuşesc să învețe să se descurce singuri. În cele din urmă, prea mult sacrificiu de sine te face să te consumi fizic, emoțional, mintal şi spiritual. Şi dacă o ții tot aşa prea mult timp, nu vei mai fi în stare nici să-i ajuți pe alții. Ca să nu ajungi în această situație, programele în 12 paşi invocă adesea necesitatea unei abordări de tip „mai întâi sinele propriu”, şi nu de tip egoist.

Îndepărtarea de natură duce la deprinderi nefireşti

Viața modernă dominată de tehnologie ne ajută să ne protejăm de aspectele dure ale naturii, precum furtunile şi frigul, dar şi să ne rupem de natură în general. Cu excepția evadărilor în weekend şi în vacanțe, de obicei nu avem contact cu natura. Dăm mulți bani şi muncim pe brânci ca să evadăm din viața citadină, care ar fi trebuit să ne protejeze în fața naturii. Atunci când ne întoarcem în natură, regăsim pacea şi ritmul vieții. Când suntem departe de ea, uităm şi uneori recurgem la stimulente ca să ne mişcăm mai repede decât ciclurile vieții, astfel încât să le-o luăm înainte. Din păcate, acest fapt duce deseori la nerăbdare, frustrare şi greşeli din neglijență, ceea ce ne intensifică dorința de „a evada”.

Foto 2.8. *O viață echilibrată şi fericită presupune pauze regulate de la aspectele precipitate şi complicate ale vieții noastre.*

Prea obosiți pentru a creşte şi pentru a urma un curs firesc în viață

Dacă ne forțăm să ne depăşim limitele fireşti în căutarea a ceea ce ni s-a spus că ne-ar face fericiți, suportăm consecințe care ne pot face să ne simțim îmbătrâniți înainte de vreme. Ne-am putea simți obosiți, iar atunci, chiar dacă realizăm că trebuie să ne schimbăm stilul de viață, e posibil să nu avem rezerve de energie pentru a face schimbările necesare.

De asemenea, definirea succesului în funcție de rezultatele externe ne afectează prioritățile. În mod conştient sau nu, dacă suntem prinşi în goana după bani, statut, avere şi faimă, în general credem că nu avem timp sau energie pentru a acorda atenție corpului sau emoțiilor noastre. Dacă în perioadele dificile apelăm la „soluții rapide" precum alcoolul, drogurile sau jocurile de noroc, căile noastre energetice se blochează cu toxine şi se umplu de energie slabă şi stagnantă, motiv pentru care ne e şi mai greu să ne atingem obiectivele.

Imaterialul devine material

Multe persoane nu ştiu despre toxinele care se acumulează în corp sau nu le acordă suficientă atenție. Toxinele pot ajunge în noi prin aerul respirat, prin alimentele şi lichidele ingerate, prin emoțiile noastre şi emoțiile celorlalți. Toate ocupă spațiu energetic înăuntrul nostru. Toxinele ne înfundă meridianele, traseele energetice din corp. Din această cauză, ne simțim tot mai blocați şi mai afectați pe plan fizic, emoțional, mintal şi spiritual. Atunci apar diverse afecțiuni cronice. Ne simțim împovărați de viață şi ni se pare că mai e puțin şi trecem de pragul suportabilității. În cele din urmă, devenim mai temători şi mai iritabili şi, ca o ironie, acest fapt creşte probabilitatea ca toxinele emoționale să se acumuleze. Intrăm într-un cerc vicios.

Şi capacitatea noastră de a gândi limpede şi rapid este afectată. Aparent, toți ştim asta într-un fel sau altul. Când ne referim la persoane care nu gândesc cum trebuie folosim adeseori termeni ca „opac” şi „încuiat”. Dacă nu înțelegi legătura dintre toxine şi sentimentele negative, eşti mai predispus să recurgi la ceva extrem, eventual care dă şi dependență, pentru a te simți mai bine, iar astfel în sistemul tău se acumulează şi mai multe toxine.

Foto 2.9. *Viața la extrem duce la acumularea toxinelor. Acumularea toxinelor duce la prestații şi rezultate mai slabe şi adesea la automedicație în încercarea de a face față sentimentelor negative.*

Lipsa cultivării autodisciplinei

Cum deprindem moduri în care să ne relaxăm, să ne concentrăm şi să ne urmărim ideile? Asemenea abilități sunt rareori înnăscute. Dacă nu ne antrenăm în acest sens ori, mai rău, dacă ni se dau exemple necorespunzătoare de autodisciplină în copilărie, suntem mai predispuşi să recurgem la soluții rapide. Dacă nu ne putem controla pe noi înşine, vom încerca să controlăm persoanele şi lucrurile din jurul nostru. Totuşi, nu numai că este imposibil să controlăm evenimentele din afara noastră, dar adesea oamenii se vor încăpățâna şi vor face contrariul a ceea ce vrem. Astfel, ne vom simți lezați, sentimente care se vor acumula înăuntrul nostru în timp.

Foto 2.10. *„Linişteşte-te odată! Ce-i cu tine?" De multe ori, persoanele care nu au învățat să se autodisciplineze încearcă să controleze persoanele şi situațiile din jurul lor.*

Stimularea în exces ne poate deprima

În societatea modernă, stimulentele sunt peste tot. Oamenii se folosesc de cofeină, nicotină, metamfetamină, jocuri de noroc, sex, cumpărături,

cocaină şi de tot felul de rețete medicale pentru a-şi menține stilul de viață frenetic. Bineînțeles, există şi reversul medaliei. Prăbuşirea resimțită după dispariția efectelor stimulentelor te face să te simți şi mai rău decât înainte de a le fi luat. De asemenea, dacă folosim stimulente constant, ajungem să le percepem tot mai puțin efectele dorite, până când nu le mai simțim deloc. Astfel se creează o altă spirală descendentă vicioasă, întrucât cauți un sentiment care îți scapă tot mai mult.

Foto 2.11. *Ne adaptăm la nivelul de stimulare pe care o folosim pentru a fi funcționali. Cu timpul, abia mai observăm efectele stimulentelor, de aceea avem nevoie de mai mult. Este foarte uşor să pierdem din vedere măsura în care stimulentele ne alimentează viața de zi cu zi*.

Mass-media rapidă

Diverse tipuri de imagini şi de informații mediatice ne bombardează în lumea modernă. Informația ne este servită rapid şi în culori vii, ca să ne

putem concentra asupra întregului mesaj fără a ne plictisi sau a ne distrage. În consecință, puterea de concentrare a multora dintre noi devine foarte slabă. Ne este greu să ne concentrăm la nevoie, ceea ce duce la rezultate mai slabe în îndeplinirea diverselor sarcini, iar astfel creşte riscul de a deveni deprimați, stresați, depăşiți de situație. Obținerea rapidă a lucrurilor are un preț. Ne pierdem capacitatea de a aştepta şi de a ne concentra asupra a ceea ce vrem.

Lipsa cunoştințelor despre gestionarea energiei sexuale

Sexul vinde. Toată lumea ştie asta. Prin urmare, o mare parte din mass-media foloseşte stimularea sexuală pentru a vinde produse şi a promova idei care alimentează cultura noastră materialistă. Sexul este unul dintre impulsurile noastre primare. E cea mai bună energie a noastră, cea care poate crea viață. Cu toate acestea, majoritatea dintre noi nu ştim cum să ne reglăm energia sexuală sau cum să o împărțim avantajos cu restul sistemelor noastre. Pentru mai multe informații despre cum se pot realiza aceste lucruri, citeşte unul dintre volumele dedicate temei de maestrul Mantak Chia, menționat în bibliografie. Dacă nu ştiu cum să-şi regleze energia sexuală, oamenii sunt vulnerabili la campaniile mediatice care asociază stimularea şi satisfacția sexuală cu diverse produse de care nu au nevoie, de fapt, pentru a fi fericiți.

Lipsa cunoştințelor despre dopamină

Dopamina este un neurotransmițător care se formează în mod natural în creier, secretat atunci când suntem stimulați. Ajută la reglarea dispoziției. Totuşi, mulți nu ştiu că, dacă ne îngăduim prea mult anumite activități, în creier se secretă mai multă dopamină decât avem nevoie. Excesele de mâncare, de jocuri de noroc, de sex, de conflicte interpersonale şi de cumpărături sunt exemple de activități care pot afecta nivelul de dopamină din creier. În cele din urmă, creierul va vrea mai mult din acea senzație plăcută. Dacă oamenii nu sunt conştienți de această legătură, ar putea crede că nu e nimic rău în a-şi îngădui mai mult şi ar putea căpăta o dependență

sau o adicție. În plus, din cauza aceleiaşi lipse de informare, vor tinde să schimbe o dependență cu o alta, chiar dacă renunță la a-şi îngădui prea mult dintr-o activitate care produce dopamină. Dacă nu realizează că alte activități au acelaşi efect, riscă să repete iar şi iar aceeaşi problemă. Adesea, cei aflați în această situație cred în mod eronat că au o personalitate cu tendințe spre adicție. Experiența unui val de emoție creat de un comportament extrem îi va încuraja pe oameni să trăiască în stil extrem.

Foto 2.12. *Dacă nu ştiu cum se poate reduce, creşte şi satura nivelul de dopamină din corp, oamenii sar adesea de la o substanță sau de la o activitate la alta în căutarea aceleiaşi stări euforice. În imagine, o familie aflată la shopping savurează înghețată.*

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 30 (n. tr.).
2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 80 (n. tr.).
3. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 16 (n. tr.).

3

Când îți folosești prea mult capul, îți poți ieși din minți

Gândirea liniară şi luptele pentru putere

De asemenea, ne putem simți depăşiți de situație din cauza viziunii noastre despre viață. Deşi logica şi raționalitatea pot juca un rol important în viață, de exemplu, în matematică şi în afaceri, uităm cu uşurință că interacțiunile dintre indivizi şi mediu sunt guvernate mai degrabă de cicluri. Întrucât fiecare dintre noi poate să aibă o perspectivă unică asupra situațiilor şi fiecare se poate concentra asupra unui anumit aspect dintr-o situație, oricare individ îşi poate forma o opinie unică despre un set de circumstanțe. Prin urmare, e simplu să ne certăm între noi în legătură cu cine are opinia corectă. E adevărat şi că două persoane pot să adopte poziții opuse față de aceeaşi temă, dar să aibă dreptate amândouă.

De pildă, un cuplu se poate certa fiindcă unul dintre parteneri ar merge prea des la bar. Ca să nu complicăm descrierea, să presupunem că persoana acuzată în cazul de față este soțul. Soțul s-ar putea plânge că motivul pentru care merge la bar este că are o soție foarte cicălitoare. La rândul ei, nevasta ar putea susține că îl cicăleşte fiindcă el frecventează mereu barul. Cine are dreptate? Amândoi, probabil. Totuşi, ei se alimentează negativ reciproc. De fapt, fiecare contribuie la înrăutățirea situației şi se comportă ca şi cum ar exista un singur răspuns corect şi o singură soluție, astfel încât fiecare încearcă să-şi învingă partenerul cu propria logică. Situația devine o luptă pentru putere pentru a stabili cine are dreptate, când, de fapt, nu greşeşte niciunul. În loc să coopereze pentru a repara legătura dintre ei şi pentru a-şi transforma fricile legate de ceea ce se întâmplă cu relația lor, fiecare

reacționează față de celălalt de pe o poziție de autosuficiență şi intră într-un ciclu vicios, fără ieşire. Pe măsură ce se luptă între ei, reacțiile lor la ce spune şi ce face celălalt devin extreme. În cele din urmă, dacă nu ieşi din această dinamică frustrantă, te vei simți depăşit de situație.

E uşor să declanşezi o astfel de dinamică, dar greu să o înțelegi. Dacă vrei o experiență similară, dar fără urmări neplăcute, ia o cutie de şervețele de hârtie şi ține-o de un capăt. Dă celălalt capăt al cutiei altcuiva. Explică-i că respectiva cutie reprezintă legătura dintre voi doi. Apoi, prefaceți-vă că aveți poziții opuse într-o anumită chestiune. Amândoi aveți argumente valabile pentru a vă susține punctul de vedere şi amândurora v-ar plăcea să îl convingeți pe celălalt să vă accepte viziunea asupra disputei. Pentru a ilustra fizic dorința de a vă convinge reciproc, fiecare va trage de cutia cu şervețele şi va încerca să-l facă pe celălalt să vină spre el. Probabil că, imediat ce celălalt începe să tragă, vei trage şi tu mai tare de capătul tău, ca să nu-ți pierzi poziția. În consecință, şi celălalt va trage de cutie şi astfel intrați într-o luptă pentru putere în care amândoi trageți mai tare decât intenționați la începutul exercițiului. Nu uitați că acum vă bateți pe o cutie de şervețele şi că lupta pentru putere nu are o miză reală. E posibil ca la un moment dat cutia să se rupă din cauza tensiunii, ceea ce simbolizează ruperea legăturii dintre voi doi.

Foto 3.1. *E uşor să intri în lupte pentru putere, dar adesea greu să le rezolvi paşnic*.

De ce s-a întâmplat asta? Pentru că sunteți oameni răi? Nu. Pentru că aveți o mare nevoie, nerealistă, de control? Nu. S-a întâmplat pur şi simplu

fiindcă amândoi sunteți oameni. Cu toții avem capacitatea de a ne concentra asupra unor aspecte diferite ale aceleiaşi chestiuni şi nu ne place să ni se spună cum să le privim. Acest tip de situație dificilă se poate manifesta în multe feluri. Oamenii se pot război pe multe teme: dacă să se certe mai departe sau nu, dacă să se căsătorească sau nu, dacă să-i facă celuilalt reproşuri pe marginea comportamentului său, cine ar trebui să aibă controlul asupra banilor în gospodărie sau dacă ar trebui să facă sex sau nu. Luptele pentru putere pot fi şi interioare. Toți avem stări contradictorii uneori. Putem întâlni un exemplu de luptă lăuntrică în cazul unei serate dansante pentru adolescenți. Un tânăr nerăbdător să invite la dans o anumită fată se poate simți constrâns să nu rişte şi să o invite pe alta de la care are mai multe şanse să primească un răspuns afirmativ.

Cum ieşi dintr-o luptă pentru putere? În cazul disputei legate de cutia cu şervețele, dacă tragi mai tare, încercând să îl obligi pe celălalt sau partea din tine pe care vrei să o controlezi, probabil că lupta va continua. Dacă laşi cutia din mână – ceea ce în viața reală ar însemna să cedezi pur şi simplu în fața celuilalt sau impulsului contrar din interiorul tău –, există riscul ca celălalt să-şi impună voința, iar tu să te retragi simțindu-te învins sau nemulțumit. Frica, mândria şi nevoia de control ne blochează. Acum încearcă să nu mai ții cutia strâns. De obicei, şi celălalt va slăbi automat strânsoarea. Atunci te poți relaxa mai mult, la fel şi celălalt, iar în cele din urmă amândoi veți ține cutia fără încordare. Cu alte cuvinte, sentimentele sunt esențiale în interacțiunile umane, şi nu în a stabili cine are dreptate.

Exercițiul de mai sus funcționează în cazul unei lupte pentru putere pe o cutie cu şervețele şi pe o problemă inexistentă, însă cum rezolvi situația când între tine şi cineva la a cărui părere ții există o problemă reală şi personală? Vom trata mai detaliat această provocare când vom prezenta tehnica creată pentru declanşarea şi menținerea sistemului natural de procesare internă. Deocamdată, să ne relaxăm, admițând că nu este întotdeauna posibil să deținem controlul, şi să căutăm căi pe care să acceptăm ideile altora, pe care să găsim punctele asupra cărora opiniile opuse pot cădea de acord şi pe care să facem compromisuri.

În general, mediul în care trăim nu ne specializează în dinamica relațiilor. Învățăm majoritatea informațiilor despre cum să ne descurcăm în viață de la părinți, şcoală şi prieteni, dar probabil că niciunul dintre aceştia nu înțelege cum funcționează relațiile interumane dacă nu lucrează în domeniul psihologiei. Dacă nu ştim ce rol joacă ciclurile şi paradoxurile în

relațiile noastre cu alte persoane şi cu natura, probabil ne vom simți tot mai frustrați în timp ce facem eforturi să cucerim firescul în loc să-l luăm ca atare. Ce faci, de pildă, dacă vrei să creezi o conexiune cu cineva pe o temă sensibilă şi, cu cât încerci să abordezi persoana respectivă în legătură cu tema, cu atât te respinge?

Gândirea în alb şi negru

Poate din cauză că, în general, simțim nevoia de a da răspunsul corect la şcoală şi la serviciu şi fiindcă părinții ne-au învățat cum „trebuie" să procedezi, ne formăm frecvent viziuni în alb şi negru asupra lumii. Din acest motiv, avem impresia că şi pentru rezolvarea problemelor interpersonale există tot o singură cale, ceea ce, bineînțeles, nu este adevărat. Acest tip de gândire poate duce la intoleranță, la a-i judeca pe alții şi chiar la bigotism. De asemenea, ne predispune la dezamăgire şi chiar la sentimentul că suntem depăşiți de situație, deoarece ne vom confrunta inevitabil cu situații care ne vor pune sub semnul întrebării viziunea preconceptă asupra realității. Confruntarea cu excepții de la regulă în viață şi cu zonele gri ale problemelor noastre poate fi o oportunitate de a evolua, însă numai dacă suntem dispuşi să acceptăm că ele pot exista.

Foto 3.2. *Doar fiindcă un individ vede o situație în alb şi negru nu înseamnă că aşa o vor vedea toți ceilalți implicați*.

De fapt, viața abundă în nuanțe şi paradoxuri, aşa cum arată Lao Zi în capitolul 2 din *Tao te qing*:

> Pe Pământ toți ştiu că frumosul este frumos, astfel devine el urât! Toți ştiu că bunul este bun: iată cum devine el potrivnicul său!
> Prin urmare, ființa şi neființa se nasc una pe cealaltă, ceea ce este anevoios şi ceea ce este lesnicios se alcătuiesc reciproc, ceea ce este lung şi ceea ce este scurt se desluşesc unul prin celălalt, ceea ce este sus şi ceea ce este jos se sprijină unul pe celălalt, sunetele creează laolaltă muzica, iar ceea ce se găseşte înainte şi ceea ce se află înapoi îşi fac loc unul altuia.
> De aceea Omul Sfânt înfăptuieşte lucrările ce aparțin non-acțiunii şi făureşte învățătura dată fără vorbe. „Cele zece mii de ființe şi lucruri" propăşesc, iar el nu se pune în calea lor; le naşte, însă nu caută să le stăpânească; le creează, însă nu atârnă de ele; îşi desăvârşeşte lucrarea, însă nu o ia în stăpânire: numai şi numai pentru că nu o ia în stăpânire, meritul său rămâne cu el[1].

În afară de tratatul *Tao te qing* sau de volume ca *The Dance of Deception* de Harriet Goldhor Lerner, găsim mai rar ghiduri utile despre paradoxuri şi cicluri.

Gândirea negativă

Suntem influențați din multe direcții – şcoala, părinții, familia, prietenii şi mass-media – să identificăm problemele şi apoi să le căutăm cele mai eficiente soluții. Identificarea problemelor devine o obişnuință şi poate duce la tendința de a ne concentra asupra aspectelor negative. Axarea pe aspectele negative poate crea depresie, anxietate şi sentimentul că suntem depăşiți de situație, privându-ne de ocazia de a le vedea şi de a le experimenta pe cele pozitive.

Foto 3.3. *Gândirea negativă ne poate priva de ocazia de a vedea şi de a experimenta partea pozitivă a situațiilor din viața noastră*.

Îi apreciem pe descurcăreți, dar nu şi pe înțelepți

În societatea modernă, mulți oameni măsoară succesul în funcție de banii şi de bunurile dobândite. Pentru multe grupuri, nu prea contează cum şi-au obținut indivizii posesiile, atât timp cât le au. Înțelepciunea necesară pentru a trăi cu mai puțin şi pentru a fi recunoscători, pentru a le ierta celorlalți greşelile față de noi şi pentru a acționa astfel încât să ocrotim planeta nu este la fel de apreciată. Înțelepciunea spirituală nu există automat în noi. Trebuie să fie cultivată. Cei care nu trăiesc în circumstanțe ce încurajează creşterea spirituală au mai multe şanse să intre în goana după avere şi să fie vulnerabili la stresul şi la dezamăgirea inerente acesteia.

Foto 3.4. *Adesea, ceea ce crezi că îți trebuie ca să fii fericit şi ceea ce-ți aduce fericirea sunt de fapt două lucruri foarte diferite*.

> După cum spune Lao Zi în capitolul 3:
>
> Dacă nu-i vom mai venera pe cei vrednici şi virtuoşi, îi vom face pe oameni să nu mai lupte pentru mărire.
> Dacă nu vom mai prețui obiectele greu de căpătat, îi vom face pe oameni să nu se mai dedea tâlhăriei; dacă nu vom lăsa vederii obiecte la care se poate râvni, vom face ca sufletele oamenilor să nu mai fie tulburate[2].

Confuzia dintre minte şi creier

De multe ori, în societatea modernă presupunem că mintea şi creierul sunt unul şi acelaşi lucru. Totuşi, numeroase practici antice şi chiar studiile moderne recunosc că mintea înseamnă mai mult decât creierul. Mintea reprezintă câmpul energetic al conştientului la care avem acces. Mintea şi

trupul sunt legate între ele şi se pot influența reciproc. De asemenea, mintea se poate racorda la cunoaşterea universală. Carl Jung, unul dintre părinții psihologiei moderne, a numit această cunoaştere universală „inconştient colectiv”. Când nu sunt conştienți de conexiunea dintre propria minte şi cunoaşterea universală, oamenii îşi subapreciază sau îşi ignoră cunoaşterea intuitivă şi reacționează în viață bazându-se exclusiv pe „fapte”, lucrurile pe care le pot percepe cu cele cinci organe de simț. Acest fapt le limitează capacitatea de a trăi în armonie cu mediul înconjurător. Ei nu-şi dau seama că nu sunt eficienți decât atunci când au dovezi evidente, astfel încât recunosc cu greu că trebuie să-şi schimbe abordarea.

Nu ne folosim îndeajuns ce de-al doilea creier

În lumea modernă, majoritatea dintre noi ne folosim mult creierul. Ne folosim creierul ca să ne amintim listele cu „lucruri de bifat” şi să ne dăm seama ce e de făcut în toate situațiile pe care viața ni le scoate dinainte. Termenul *burnout* este utilizat frecvent în societatea modernă; înseamnă că stresul de zi cu zi ne-a obosit prea mult, fizic şi mental, pentru a ne îndeplini îndatoririle obişnuite. În prezent, ştim că activitatea creierului poate consuma până la 80% din energia corpului nostru.

Foto 3.5. *„Nu pricep ce-i atât de grav în a bea şi apoi a te urca la volan. Am făcut-o de multe ori şi n-am avut niciun accident.”*

Nu crede tot ce gândeşti.

Când ne zbatem să rezolvăm cât mai bine o situaţie, mulţi prieteni şi rude ne sugerează „să ne ascultăm instinctul”. În sistemul Tao Universal subliniem importanţa lucrului cu *dan-tien*-ul inferior, un centru energetic major situat la aproximativ două degete sub ombilic şi la trei degete în interiorul corpului. Studiile medicale occidentale curente confirmă că zona inferioară a abdomenului poate într-adevăr să funcţioneze ca un al doilea creier. Aparent, cortexul nostru cerebral este capabil să gândească, motiv pentru care îndeplineşte mai bine sarcini precum memorarea unor liste şi rezolvarea ecuaţiilor matematice. Acesta are tendinţa de a împărţi realitatea în bucăţi pentru a o înţelege.

Al doilea creier al nostru pare capabil să gândească, să simtă şi să intuiască; prin urmare, ar fi mai apt să aleagă modul în care reacţionăm la dificultăţile vieţii. Al doilea creier poate accepta realitatea fără a trebui să o divizeze. Concentrarea asupra celui de-al doilea creier canalizează energie în acest centru energetic major, reducând probabilitatea să ajungem în *burnout*. De asemenea, ne orientează atenţia şi energia spre centrul corpului, iar astfel ne simţim siguri şi echilibraţi. Pe de altă parte, ignorarea instinctului poate duce la confuzie şi la rezultate mai puţin satisfăcătoare. (Mai multe informaţii despre cel de-al doilea creier şi despre cum să lucrăm cu energia lui se găsesc în volumul *Tan Tien Chi Kung* de Mantak Chia.)

Foto 3.6. *„Iar l-am prins înşelându-mă. Instinctul îmi zice să-i dau papucii, dar raţiunea îmi zice că nu voi găsi niciodată un bărbat perfect, mai ales la vârsta mea.” Ignorarea instinctului poate duce la confuzie şi la rezultate nesatisfăcătoare*.

Procesele din subconştient ne pot distrage de la realitate

Cum funcţionăm

Stările noastre emoționale sunt oarecum guvernate de inerție. Odată ce ne-am pus în mişcare, tindem să o ținem în aceeaşi direcție. De exemplu, cei mai mulți dintre noi au observat că, dacă începem să gândim negativ, de obicei găsim şi alte lucruri despre care să gândim negativ. În cele din urmă, acest tip de gândire creează o stare negativă. Dacă nu putem opri această tendință, negativitatea devine un mod de a privi lumea şi poate duce la furie, la depresie şi la resentimente. Repetiția consolidează conexiunea dintre idei, stări şi experiențe. Imaginează-ți-o asemenea unor fire întinse pe rând între o stare şi un gând negativ sau o activitate nesănătoasă care se repetă. Mănunchiurile mai groase sunt conexiunile stabilite mai frecvent.

Negarea

Mulți dintre noi am fost educați să credem că nu e în regulă să avem sentimente negative sau că ele sunt un semn de slăbiciune. De aceea, ne reprimăm sentimentele şi încercăm să le ignorăm, sperând că vor dispărea. Însă ele nu dispar. Se acumulează înăuntrul nostru, creând frică, griji şi resentimente. Dacă nu ne dăm seama sau dacă uităm că nimic şi nimeni nu e perfect, tindem să ne ruşinăm de propriile sentimente negative şi încercăm să le ascundem. În public pretindem că ne simțim bine, dar ne întrebăm de ce nu suntem şi noi „normali”, aşa cum par să fie toți ceilalți.

Foto 3.7. *Repetarea gândurilor şi deprinderilor nesănătoase le consolidează înăuntrul nostru. Cu timpul, ele pot deveni reacții automate pe care nu le mai putem controla*.

Negarea este de fapt un proces natural care ne ajută să controlăm cantitatea de informații primite simultan despre mediul nostru. Dacă nu ne simțim bine, e firesc să ne îndreptăm atenția spre exterior. Sistemul nostru de negare acționează ca o cutie de siguranțe. Cu cât primim informații pe care nu vrem să le acceptăm, cu atât se sting luminile. Sperăm că, atunci când dăm de necaz, ne vom trezi la realitate, însă frecvent se întâmplă exact invers. Adesea, cei dragi vor să te tragă de mânecă atunci când aluneci la vale într-o astfel de spirală, dar asta nu ar face decât să te apese şi mai mult şi să alimenteze spirala.

Foto 3.8. *„Soția mea a spus că mă părăseşte dacă nu petrec mai mult timp acasă. Sunt sigur că e doar obosită. Şi prima mea soție voia la fel de mult când era obosită.” Dacă nu suntem pregătiți să vedem adevărul situațiilor în care ne aflăm, probabil că vom avea parte de surprize neplăcute mai târziu.*

În societatea de azi se dezvoltă şi ceva ce s-ar putea numi „negarea New Age”. Aceasta presupune că individul acceptă numai aspectele pozitive ale vieții sau pretinde că totul merge ca pe roate de teamă că acceptarea a ceva negativ va atrage energie şi rezultate negative. Această abordare poate crea rezultate ironice. Întrucât încearcă să vadă totul într-o lumină pozitivă, omenii nu sunt pregătiți pentru lucrurile negative care se petrec inevitabil sau nu reacționează eficient la ele. Negarea care-şi depăşeşte scopul firesc, de a ne feri de efectele dăunătoare ale întâmplărilor vieții, va duce în cele din urmă la tipul de rezultate negative pe care încercăm de fapt să le evităm.

Nu vizualizăm suficient

Multă lume nu-şi dă seama că multe dintre lucrurile la care ne gândim trebuie transpuse în imagini înainte de a le putea înțelege la un nivel mai profund. O altă informaţie conexă pe care mulți nu o au este că trupul nostru reacționează la ceea ce vizualizăm ca şi cum lucrul respectiv ar fi real, indiferent dacă imaginile din mintea noastră corespund sau nu realității. Vrei dovezi? Imaginează-ți un lac superb într-o zi însorită şi caldă. Apa reflectă razele soarelui. Auzi sunetele şi simți miresmele naturii care te înconjoară. Simți aerul şi razele soarelui pe trupul tău. Cum te simți? Observă că n-a trebuit să pleci nicăieri ca să trăieşti starea de relaxare şi de mulțumire.

Când nu înțeleg cum funcționează vizualizarea, oamenii o întrebuințează adesea în moduri care de fapt le agravează problemele în loc să le amelioreze. De exemplu, mulți oameni îşi spun să se „oprească” ori să evite să facă ceva – să nu mai consume alcool, droguri ilegale, să nu mai joace jocuri de noroc sau să nu mai facă exces de orice altceva. Atunci când gândeşti astfel, zonele mai profunde ale minții realizează o imagine a activității pe care vrei să o eviți sau să nu o mai faci. Apoi elimină imaginea respectivă pentru a finaliza comanda „stop” sau „nu face”. Această modalitate de a transmite mesajul este derutantă şi declanşează tocmai lucrul nedorit, înainte ca intenția completă a mesajului să fie comunicată. Repetarea constantă a acestei greşeli poate favoriza gândirea obsesivă sau o poate chiar declanşa.

Talentul de a vizualiza creează provocări

Dislexia este o problemă mult mai răspândită decât îşi închipuie multă lume. Majoritatea oamenilor ştiu că dislexicii întâmpină adesea probleme în a învăța să citească în copilărie. Mulți cred că există un singur tip de dislexie, cel care te face să încurci literele când scrii. Însă există numeroase tipuri de dislexie. Ronald Davis, autorul volumului *The Gift of Dyslexia*, arată că persoanele care suferă de dislexie au o capacitate de vizualizare puternică. Cum anumite cuvinte, de pildă, „un”, „o” şi „nişte”, nu au traduceri vizuale, ele îi blochează pe dislexici. Acest tip de dificultate poate crea frustrare pe tot parcursul vieții pentru o persoană care nu înțelege de ce se chinuieşte şi cum să evite problema. Dacă aceste frustrări şi dezamăgiri

nu sunt rezolvate, ele se pot acumula în interior într-atât încât povara lor emoțională devine copleşitoare.

Foto 3.9. *Substanțele şi activitățile ce dau dependență sunt utile uneori persoanelor care au probleme de concentrare, însă, bineînțeles, pot crea ulterior probleme şi mai grave*.

Aparent, unele substanțe şi activități ce dau dependență, de exemplu cocaina şi jocurile de noroc, le creează dislexicilor impresia că se concentrează mai bine. Senzația că te concentrezi mai bine poate întări ideea de a continua să recurgi la ele.

Înțelegerea greşită a transei

Din păcate, reprezentările transei în filme, în show-uri de televiziune şi în spectacole cu hipnoză pe scenă lasă publicului impresii false despre transă şi utilitatea sa. În general, lumea crede că se intră greu în transă şi că numai specialiştii în domeniu o pot face. Totuşi, oricine poate intra într-o stare de transă. De asemenea, se zice şi că hipnotizatorii au o putere nelimitată asupra subiecților lor. În realitate, orice hipnoză este autohipnoză, deci hipnotizatorul doar ghidează subiectul în procesul de atingere a unei stări de transă. Intri în transă atunci când nivelurile conştiente şi cele inconştiente

ale conştiinţei se amestecă, nu numai atunci când le accesezi pe cele inconştiente. Întrucât mintea conştientă este în continuare accesibilă, nu vei face lucruri cărora li te opui, chiar dacă eşti în transă.

Foto 3.10. *Dacă nu înțelegem cât de vulnerabili suntem când mintea ia o pauză, putem deveni vulnerabili la anumite activități ce dau dependență.*

Unii cred că nu pot intra în transă deoarece sunt prea inteligenți ori au o voință prea puternică, dar, de fapt, toți intrăm în transă în fiecare zi. Un exemplu banal este momentul când suntem pe cale să adormim. Adeseori, în clipa respectivă ştim că aproape am adormit. Corpul nostru e relaxat şi încălzit, nu ne vine să ne mişcăm prea mult, iar mintea trece de la gândurile conştiente la un fel de flux al conştiinţei în vis. Aceasta este transa. Conştientul şi subconştientul se întrepătrund. Un alt exemplu banal este atunci când mergem undeva pe jos sau cu maşina, dar ne dăm seama că nu ne putem aminti tot ce am făcut pentru a ajunge acolo, fiindcă pe drum mintea noastră s-a dus spre altceva.

De fapt, este uşor să intri în transă. Conştientul nostru e făcut în aşa fel încât nu poate prelua decât între şapte şi nouă informaţii deodată. Dacă încercăm să-l încărcăm cu mai mult, de obicei mintea visătoare iese la suprafață şi atunci intrăm în transă. Să ne gândim la un copil pe care cantitatea de informaţii primite într-o oră de curs la şcoală îl copleşeşte. În cele din urmă, copilul începe să viseze cu ochii deschişi şi să se uite pe fereastră. Acum ne dăm seama cât de uşor pot intra oamenii în transă, având în vedere cantitatea de informaţii oferită de stilul nostru modern de viață.

Odată intrați în transă, suntem mai influențabili, deci scade capacitatea noastră de a analiza critic mesajele primite de la alte persoane şi din mass-media. Dacă nu ştim cum să utilizăm transa pentru a ne antrena zonele mai profunde ale minții să combată influențele nedorite ori să ne propulseze spre obiectivele noastre, creşte probabilitatea să întâmpinăm dificultăți când vrem să preluăm controlul asupra propriei vieți într-un sens sănătos şi productiv.

Sănătate *versus* narcisism

În capitolul 24, Lao Zi ne aminteşte:

> Cel înălțat pe vârfuri nu va sta ferm, cel care calcă cu paşi mari nu va înainta.
> Cel care se scoate pe sine la iveală nu va fi cunoscut; cel ce socoate că are vreun merit nu va fi lăudat; cel ce socoate că este-nsemnat nu va dăinui.
> Dinaintea lui Tao, acestea sunt ca rămăşițele de hrană, ori ca negii… Iată de ce omul înzestrat cu Tao se ține departe[3].

Totuşi, pentru a nu fi acuzați că sunt egoişti sau că „umblă cu nasul pe sus”, mulți dintre noi s-au obişnuit să nu-şi recunoască deschis cele mai bune calități sau realizări. Acest obicei ne poate face să ne minimalizăm sau să ne ignorăm automat momentele de glorie şi să respingem subtil sau direct laudele şi complimentele din partea celor din jur. Astfel, stima noastră de sine poate să scadă, iar probabilitatea de a recurge la o altă sursă exterioară care să ne ajute să ne simțim bine poate să crească. Multe dintre lucrurile pe care le cumpărăm şi pe care le facem vor deveni plictisitoare şi neplăcute cu timpul. Din acest motiv, am putea căuta încontinuu ceva nou care să ne facă să ne simțim bine în loc să ne bucurăm pur şi simplu că trăim şi să ne sărbătorim succesele.

Foto 3.11. *Dacă nu ne putem îngădui să ne simțim bine în propria piele, tindem să adăugăm surse externe de amuzament şi de distracție.*

Foto 3.12. *„Cum ai obținut mărirea de salariu?" Celălalt spune: „I-am explicat la nesfârşit că sunt cel mai bun angajat din birou, până m-a crezut".*

În lumea noastră competitivă şi materialistă, persoanele care se pricep să se laude au un avantaj. Persoanele modeste nu se pricep la fel de bine în acest sens. Narcisismul este răsplătit şi, în consecință, lăudabil. Narcisismul presupune un simț supradezvoltat al sinelui, care maschează o nesiguranță

de fond. Avantajele materiale îi pot distrage pe narcisişti de la durerea emoțională care altminteri i-ar împinge să-şi reechilibreze eul.

Problema perfecționismului

Mulți oameni nu-şi dau seama că abordarea lor față de viață este una perfecționistă. Ei cred că un perfecționist este cel care face totul perfect. Acesta nu este un perfecționist, ci o persoană perfectă. Perfecționismul înseamnă să nu-ți îngădui să te simți satisfăcut şi nici să-ți asumi meritul pentru propriile realizări până când nu le-ai dus la bun sfârşit sau nu le-ai desăvârşit.

Mulți oameni sunt educați să creadă că cel mai bun mod de a se motiva pentru a-şi atinge obiectivele constă în a-şi da toată silința şi în a nu se simți mulțumiți până nu ating perfecțiunea într-un anumit domeniu. Aparent, această convingere e sănătoasă, dar nu-ți permite să te bucuri de etapele parcurse pentru atingerea obiectivului şi nici să-ți asumi meritul dacă nu se poate să-ți realizezi scopul decât parțial. Perfecționismul poate fi o capcană. Cei care adoptă o astfel de abordare vor constata inevitabil că nu pot face lucrurile perfect întotdeauna. Atunci, se află în pericolul de a-şi dezvolta o stimă de sine scăzută sau chiar ura față de sine, fapt care creşte probabilitatea ca în cele din urmă să cadă în depresie.

Foto 3.13. *Tatăl ei zice: „Poate că la anul te descurci mai bine”. Ea îşi spune: „Niciodată nu voi fi suficient de bună”.*

De asemenea, perfecţionismul te poate face să te simţi imperfect sau nevrednic în adâncul sufletului, chiar dacă ceilalţi consideră că ţi-ai pus ordine în gânduri; creşte nivelul de anxietate, pe care s-ar putea nici să nu-l observi. Din acest motiv, poţi fi critic faţă de alţii şi faţă de tine însuţi, deoarece cauţi cauza pentru care nu te simţi cum trebuie, indiferent cât ai încerca. Orientarea spre exterior te poate împiedica să-ţi conştientizezi sentimentele de ruşine adânc înrădăcinate. Din cauza ruşinii e dificil să fii responsabil, să înveţi lecţii din experienţele trăite.

Când ruşinea se combină cu perfecţionismul, simţi că se dă o luptă pentru putere între dorinţa de a fi perfect şi dorinţa de a nu schimba nimic. Tensiunea dintre aceste două extreme îţi poate bloca progresul. Te temi că vei greşi şi că nu eşti perfect. În plus, observi că nu faci progrese sau că nu-ţi iese perfect. Adesea, părerile negative pe care ţi le-ai format despre tine se consolidează astfel.

Înţeleptul descris de Lao Zi în capitolul 73 ne oferă un exemplu mai chibzuit:

> A şti, arătându-te neştiutor, înseamnă a fi desăvârşit. A nu şti, socotindu-te ştiutor, înseamnă a fi suferind. Numai şi numai socotind suferinţa drept un neajuns, astfel vei fi ferit de suferinţă. Omul Sfânt nu este suferind, căci el socoate suferinţa drept neajuns, iată de ce nu este suferind[4].

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuţile sale*, ed. cit., p. 6 (n. tr.).
2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuţile sale*, ed. cit., p. 7 (n. tr.).
3. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuţile sale*, ed. cit., p. 28 (n. tr.).
4. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuţile sale*, ed. cit., p. 75 (n. tr.).

4

Trauma şi adicția nu lasă oamenii „să trăiască bine”

Trauma experiențelor prea greu de acceptat

Ți s-au întâmplat anumite lucruri în trecut care te supără şi acum, ceea ce te deranjează? Anumite energii sunt prea întunecate şi prea grele pentru a se risipi uşor. Uneori în viață trecem prin experiențe prea dure, prea bizare sau prea teribile pentru a le digera uşor. Anumite întâmplări din viață sunt „prea greu de înghițit”, cum se zice. Din moment ce mulți dintre noi nu ştiu nici măcar cum să-şi proceseze emoțiile eficient şi complet, este posibil şi ca acestea să se acumuleze de-a lungul timpului, creând o povară emoțională întunecată, grea, toxică, prea mare pentru a fi procesată, chiar dacă, inițial, evenimentele acumulate nu erau extreme. E cert însă că, la un moment dat, în interior se blochează prea multă energie întunecată şi grea, suprasolicitându-ne sistemele naturale de procesare a emoțiilor.

Când ne simțim depăşiți de situație, în interiorul nostru are loc o polarizare. Separăm automat incidentul de imaginea de sine. Facem distincție între „eu” şi „nu eu”. Totuşi, în adâncul sufletului ne întrebăm sau credem adesea că, dacă am fi fost mai buni, problema nu ar fi apărut. Aparent, ne rămâne fie să facem în continuare diferențierea şi să ne considerăm victime, cu învinovățirea sau ruşinea de rigoare, fie să recunoaştem că problema a apărut pentru că avem anumite neajunsuri ca oameni. Niciuna dintre opțiuni nu este tentantă, de aceea, în multe cazuri, oscilăm între cele două fără să ne putem hotărî, crezând uneori că problema ne reflectă pe noi ca oameni, iar alteori considerându-ne victime. Nu mai reuşim să scăpăm de această dilemă fiindcă nu pare să existe un mod viabil

de a o rezolva. Tot acest proces se derulează dincolo de conştientul nostru. Experiența nedigerată ocupă spațiu energetic în interior.

Foto 4.1. *Unele experiențe sunt atât de dureroase şi de umilitoare, încât nu suntem în stare să le acceptăm.*

Foto 4.2. *Sentimentele toxice legate de evenimentele sfâşietoare din trecut pot deveni energie întunecată, grea în noi şi în jurul nostru*.

De exemplu, în multe cazuri, copiii abuzați sexual se consideră răi sau murdari. Dacă persoanele importante pentru ei validează cu compasiune

suferința provocată de abuz, îi vor ajuta să o proceseze şi să se considere „normali”. Pe de altă parte, dacă prietenii sau rudele importante le spun că nu s-a întâmplat sau că nu aşa s-a întâmplat, ori îi învinovățesc, probabil că aceşti copii se vor simți şi mai rău.

Ce ne spune apa

Masaru Emoto este un cercetător japonez celebru pentru cărțile lui despre mesajele apei. El a expus sistematic molecule de apă la înregistrări audio ale unor fraze fie pozitive, fie negative, apoi a fotografiat ce se întâmplă cu acestea. Schimbările petrecute în moleculele de apă sunt spectaculoase. Cercetările lui sugerează că ceea ce gândim despre noi înşine şi despre viață în general are un efect profund asupra funcționării noastre la nivel molecular.

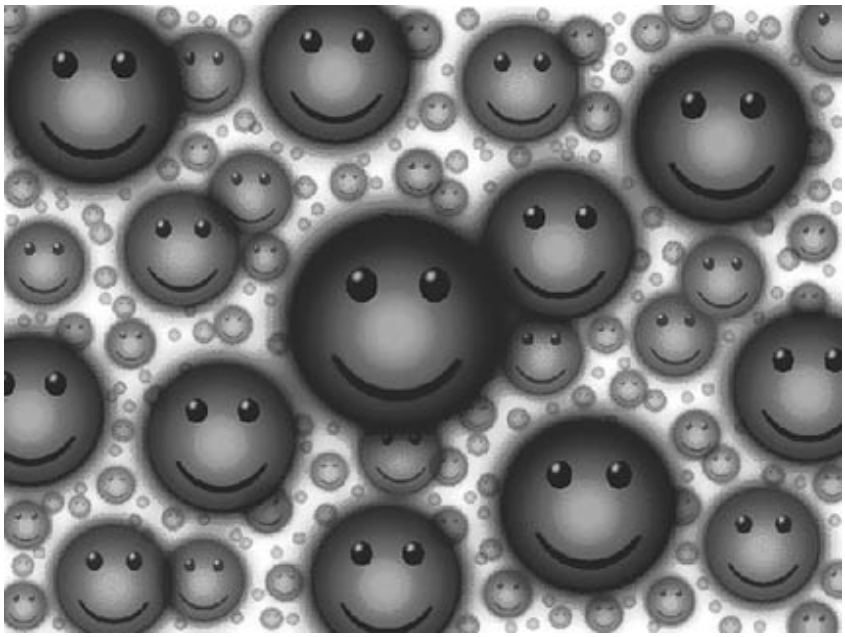


Foto 4.3. *Corpul uman este alcătuit în principal din apă. Moleculele noastre de apă sunt afectate în mare măsură de ceea ce gândim despre noi înşine şi de felul cum vorbim cu noi înşine*.

Polarități și comparații

Pentru a înțelege cum procesăm experiențele şi cum se blochează în noi experiențele toxice sau care ne covârşesc, trebuie să introducem un concept nou – polaritățile. În taoism ele sunt exprimate prin yin şi yang, care se referă la dualitatea modului în care trăim realitatea. Percepem viața ca fiind alcătuită din diverse perechi de elemente opuse, de exemplu negru şi alb, pozitiv şi negativ, dur şi moale. Taoismul ne învață că ambele aspecte ale vieții sunt inerente existenței noastre. Avem nevoie de partea neagră pentru a aprecia şi a înțelege partea albă. Totuşi, puțini oameni au perspectiva utilă din *Tao te qing*, capitolul 28:

> Dacă vei cunoaşte tăria, păzind însă blândețea, vei fi precum e valea pentru cele aflate sub Cer. Fiind vale pentru semeni, virtuțile veşnice ale lui Tao nu te vor părăsi şi te vei înapoia la pruncie.
> De vei cunoaşte partea-i albă, păzindu-i însă partea neagră, vei fi o pildă pentru cei aflați sub Cer. Fiind pildă pentru semeni, virtuțile veşnice ale lui Tao vor fi fără păcat, iar tu te vei înapoia la Unitate.
> De vei cunoaşte măreția-i, păzindu-i însă umilința, vei fi precum e valea pentru cele aflate sub Cer. Fiind vale pentru semeni, virtuțile veşnice ale lui Tao vor fi atunci îndestulate şi te vei înapoia la începuturi.
> Când buşteanul este despicat, el se preschimbă-n lucruri; când Omul Sfânt este numit dregător, el devine mai-mare peste semeni. Astfel, domnia va fi desăvârşită, fără dezbinare[1].

Facem comparații pentru a înțelege lumea care ne înconjoară. Făcând comparații între trecutul şi prezentul nostru, între prezent şi viitor, între lumea ideală şi realitate, între sinele ideal şi cel concret, precum şi între toate celelalte experiențe, suntem capabili să găsim asemănări şi deosebiri. În timp ce oscilăm inconştient, asemenea unui pendul între cele două elemente, ne dăm seama prin ce se aseamănă şi prin ce se deosebesc, până când le percepem ca pe un nou concept ce poate fi comparat cu o nouă experiență.

În paranteză fie spus, acest concept ne poate ajuta să înțelegem de ce, deşi există peste două sute de abordări psihoterapeutice recunoscute formal, numeroase cercetări au constatat că ele sunt, practic, la fel de eficiente. Conceptul de polarități poate sugera că fiecare dintre aceste abordări tratează, în mod conştient sau nu, o polaritate diferită. De pildă, se poate ca

psihanaliza să se ocupe de polaritatea trecut-prezent, pe când terapia cognitiv-comportamentală să se axeze mai mult pe polaritatea gânduri-sentimente.

Polaritățile se formează între cunoştinţele pe care le avem deja şi experienţele noi. Tendința noastră naturală este de a încerca să explorăm noua experiență până rezonează cu cunoştinţele existente. De exemplu, se întâmplă frecvent ca, atunci când ne facem o nouă cunoştinţă, să remarcăm prin ce ne deosebim de aceasta. Cu timpul, totuşi, pe măsură ce cunoaştem persoana respectivă, descoperim tot mai multe asemănări, până când „tu" şi „eu" arată mai mult ca un „noi". Apoi, „noi" poate fi comparat cu persoane pe care le cunoaştem ulterior.

Simptomele unui bagaj emoțional prea mare

Când te simți depăşit de ceva ce ți s-a întâmplat ție însuți sau în jurul tău, ți se modifică perspectiva asupra vieții. De asemenea, se pare că tot atunci ți se deschid alte niveluri de conştiință, dar adesea nu ştii cum să controlezi această conştiință. Eşti mai conştient de cât de fragilă este viața şi uneori poți stabili cu alții legături mai profunde decât cele realizate de majoritatea oamenilor. Acesta poate fi un adevărat dar, odată ce înveți să îl accepți şi să lucrezi cu el. Până atunci însă, te face să te simți şi mai afectat de ce se întâmplă în jurul tău.

Persoanele care duc poveri emoționale grele le simt greutatea. Adeseori se simt fragile, slabe şi excesiv de sensibile, oscilând între depresie şi anxietate în timp ce se zbat să se mențină în stare de funcționare în viața de zi cu zi. La fel ca în cazul unei greutăți fizice mari, în cele din urmă, oamenii se prăbuşesc sub greutatea energiei emoționale. Chiar dacă mai târziu se vor reface, se pot simți în continuare anxioşi deoarece ştiu că se pot prăbuşi din nou. Povara trecutului continuă să îi apese. Nu e vina lor. Nu au un defect şi nici nu sunt „bunuri cu defecte". Pur şi simplu, simt efectele fireşti ale sentimentului că sunt depăşiți de viață, iar costul emoțional al experienţelor lor a ajuns atât de semnificativ, încât a devenit fizic. Imaterialul a devenit material.

Foto 4.4. *Sentimentele neclarificate ne supraîncarcă şi ne blochează sistemul de procesare emoțională*.

Dacă acumulăm prea multe toxine, capacitatea noastră de a le transforma sau de a le elimina nu va mai funcționa. Ajungem asemenea unui motor cu carburatorul înfundat sau asemenea unui râu îndiguit. În cele din urmă, ceea ce se petrece în interior devine insuportabil. Dacă nu ştim cum să facem față în alt mod situației, începem să ne îndepărtăm atenția de la propriul corp şi să ne concentrăm mai mult asupra gândurilor. Pierdem legătura cu ce se întâmplă în interiorul nostru şi recurgem tot mai mult la suprimarea şi la negarea emoțiilor şi durerii fizice pentru a ne gestiona lumea interioară.

Interacțiunea dintre traumă şi dependență

Spirala coboară tot mai adânc

De fiecare dată când o persoană care a suferit o experiență traumatizantă trăieşte noi experiențe asemănătoare, energia negativă pare să se adauge în plan emoțional şi energetic la experiența inițială, creând un bagaj mai

întunecat şi mai împovărător. Dacă acest lucru se întâmplă suficient de frecvent, persoana respectivă se va simți apăsată emoțional, fizic şi spiritual. Astfel, poate ajunge la depresie clinică şi la tulburări de anxietate.

Dacă nu ştii sau nu înveți cum să echilibrezi energia respectivă şi dacă descoperi o substanță sau o activitate care dă dependență, ce pare să îți înlăture temporar simptomele şi să te distragă de la amintirea incidentelor, atunci devii vulnerabil la a dezvolta şi o adicție. Unii indivizi se îndreaptă spre stimulente ca jocurile de noroc, nicotina, cafeaua sau cocaina, pe când alții preferă „sedative" ca alcoolul, analgezicele eliberate cu rețetă sau heroina. Efectul înlăturării subite a simptomelor face o impresie puternică asupra noastră. Este foarte convingător. Totuşi, e asemenea unui cal troian: la început soluția pare grozavă, însă după dispariția efectului cauzează mai multe probleme decât existau inițial. Energia întunecată solicită întregul sistem energetic şi oamenii devin treptat tot mai obosiți. Apoi creşte probabilitatea să se orienteze spre mai multe soluții rapide.

Cu cât apelezi la ceva care dă dependență, cu atât creşte probabilitatea să alegi alte asemenea activități pentru a-ți îmbunătăți starea sufletească atunci când oboseşti şi te prăbuşeşti. Să ne gândim la exemplul extrem al oamenilor străzii. Adeseori îi vedem bând cafea, fumând şi mâncând fast-food. Oamenii sunt buni în esența lor dacă sunt sănătoşi şi curați, dar manifestă tot mai multe comportamente din sfera adicțiilor pe măsură ce sistemul lor energetic devine toxic.

Foto 4.5. *O dependență se naşte dintr-un sistem toxic şi epuizat, ce are nevoie de tot mai multă stimulare pentru a se menține în stare de funcționare*.

Dependența secătuieşte corpul

Ne naştem cu o cantitate limitată de energie. Jumătate din energia noastră e pusă deoparte ca energie cotidiană. Rinichii stochează 25% din energia noastră necesară vieții. Restul de 25% este stocat în organele sexuale. Când eşti împovărat de emoții şi de experiențe neprocesate, apoi foloseşti ceva ce dă dependență pentru a face față poverii, organele tale interne se dezechilibrează şi slăbesc. Corpul reacționează la prezența substanței ce dă dependență sau la efectele unei astfel de activități ca la o otravă şi emite un fel de cod galben de alertă care activează glandele suprarenale. Acesta induce în eroare corpul să creeze o reacție de tip „luptă sau fugi". Apoi, glandele suprarenale transmit rinichilor mesajul să producă mai multă energie. Pe moment, te simți foarte bine, însă după ce această senzație dispare, te simți epuizat.

Dacă nu ştii cum să-ți recapeți energia într-un mod sănătos ori dacă acest tipar s-a înrădăcinat prea adânc, vei reveni la substanța sau la activitatea ce dă dependență. Acest ciclu te secătuieşte tot mai mult. Energia sexuală este prima care se epuizează. Apoi, după ce organele sexuale sunt secătuite de qi, energia este atrasă din rinichi. Când rinichii secătuiesc la rândul lor, energia va fi drenată din creier. Atunci îți va fi greu să gândeşti limpede, ceea ce creşte probabilitatea să faci alegeri nesănătoase. Iată de ce atâtea celebrități din showbiz mor de tinere. Le aclamăm şi le sărbătorim când consumă enorm de multă energie pentru a ne distra. Totuşi, ele nu-şi pot menține la nesfârşit un asemenea nivel de energie şi recurg inevitabil la stimulente artificiale pentru a da acelaşi randament energetic. Apoi, le pasc aceleaşi primejdii care pândesc pe toată lumea. Cum spune Lao Zi în capitolul 44:

> Ce este mai aproape, tu însuți sau mărirea? Ce e mai însemnat, tu însuți sau câştigul? Ce e mai demn de a îngrijora, a pierde sau a căpăta?
> Prin urmare, precupețind peste măsură, vei îndura mari pierderi, negreşit; agonisind neîntrerupt, vei pierde, negreşit, la fel de mult.

Dacă vei şti când este-ndeajuns, nu vei cunoaşte înjosirea; dacă vei şti când se cuvine să-ncetezi, primejdia te va ocoli – astfel vei vieţui îndelung[2].

Când în rinichi nu mai este energie, celelalte organe sunt atrase în ciclul distrugător până când toate se dezechilibrează şi se umplu de toxine. În această fază apar toate emoţiile şi stările negative produse de fiecare organ: graba, nerăbdarea, ura şi cruzimea din inimă; gândirea negativă, gândirea în exces şi îngrijorarea din splină; necazul, tristeţea, supărarea şi depresia din plămâni; frica, anxietatea, fobiile şi trauma din rinichi; furia, frustrarea, gelozia, invidia şi ruşinea din ficat. Acesta este grupul de tulburări de personalitate pe care programul în 12 paşi îl numeşte „Lunecos”: un termen care ne aminteşte că nu suntem aceeaşi persoană când avem un sistem curat, treaz şi echilibrat cu cea care are o dependenţă.

Foto 4.6. *Dependenţa secătuieşte rinichii, organele sexuale şi creierul.*

Când ai un declic din cauza unei persoane, a unui loc sau a unei situaţii care îţi aminteşte de starea legată de energia interioară nerezolvată, retrăieşti acele emoţii, care, la rândul lor, declanşează din nou codul galben de alertă. Acest proces poate să te ducă la un declin rapid şi să te împiedice să găseşti energia necesară pentru a face schimbări sănătoase numai prin puterea voinţei.

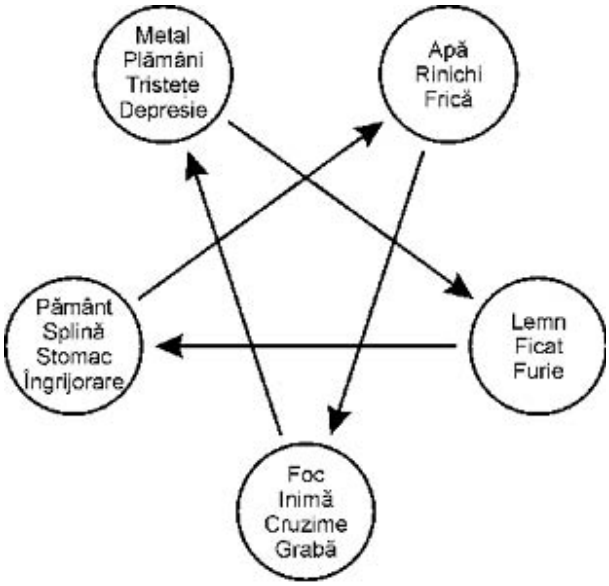


Figura 4.7. *Ciclul distructiv al organelor interne*

De asemenea, povara energiei indecise tinde să creeze o reacție automată în care personalitatea se scindează pentru a te proteja de sentimentele şi amintirile nedorite. Apoi, experiențele copleşitoare se mențin doar într-o parte a identității, iar restul psihicului rămâne intact. Totuşi, scindările blochează comunicarea între aspectele diferite ale personalității. Din această cauză, comunici în moduri derutante şi suporți consecințe pe care nu le înțelegi.

În cele din urmă, acțiunile repetitive, gândurile obsesive şi impulsurile interioare, dacă sunt alimentate continuu, creează trasee energetice care devin mai dense şi mai puternice până când corpul le acceptă ca pe o nouă parte a sa. Astfel, în matricea ta energetică apare un fel de nou tatuaj energetic, ce are o nouă ordine de zi, bazată pe energia toxică a fiecăruia dintre organele dezechilibrate şi toxice. Spre deosebire de intențiile persoanei în care s-a creat şi adesea în opoziție cu acestea, hologramа adicției minte, înşală, manipulează, fură şi acționează în moduri autodistructive. În rândul celor care urmează programe de recuperare, aceste evenimente sunt considerate un comportament ce dă dependențe. Sistemul de procesare emoțională controlat de organele noastre interne este dezechilibrat şi plin de toxine. Nu te poți dezvolta din punct de vedere emoțional până când sistemul nu-şi recapătă sănătatea.

Prăbuşirea

În rândul celor care urmează programe de recuperare, a atinge punctul în care nu mai poți suporta să trăieşti atât de nesănătos se numeşte de obicei „a ajunge în punctul cel mai scăzut”. Dacă încă îți tratezi sentimentele cu substanța sau cu activitatea ce dă dependență, nu ajungi să-ți dai seama că este imperativ să faci nişte schimbări sănătoase. Între timp, nu te poți maturiza emoțional, astfel încât, chiar dacă nu utilizezi activ ceva ce dă dependență, comportamentul tău pare inadecvat, haotic şi dezorganizat. Sistemul tău încearcă să elimine toxinele şi să se reechilibreze, ceea ce necesită un efort suplimentar. El creează fricțiune şi căldură. Căldura se ridică şi se blochează în creier. În consecință, persoanele astfel afectate au probleme în a se concentra ori în a se calma.

Foto 4.8. *Dependența se agravează pe măsură ce o întreții. În cele din urmă, îți creezi un stil de viață în care recurgi în mod curent la stimulente şi la calmante pentru a-ți regla stările*.

Foto 4.9. *Conexiunile energetice creează furtuni interioare pe măsură ce substanţele care dau dependenţă sunt folosite pentru tratarea sentimentelor, gândurilor şi amintirilor negative*.

Neştiind cum să-şi gestioneze emoţiile în mod sănătos, oamenii tind să recurgă alternativ la substanţe şi activităţi ce dau dependenţă cu efect stimulativ şi cu efect calmant. Îşi fac un tipar sau un ritual al utilizării stimulentelor şi calmantelor de diverse tipuri, încercând să-şi creeze un cocktail al echilibrului. Acesta însă are efectul opus. Nu face decât să mărească amploarea pendulării între emoţii extreme. Putem observa cum începe să se dezvolte acest tipar în cazul unui individ care foloseşte ţigările sau cafeaua pentru a se energiza în timpul zilei şi alcoolul sau medicamentele eliberate cu reţetă noaptea, pentru a se calma şi a adormi.

Foto 4.10. *Lumea îi judecă adesea pe cei care se luptă cu o dependență. Experiența de a fi judecat nu face decât să intensifice ruşinea pe care aceştia încearcă să o trateze recurgând la ceva ce dă dependență*.

Energia indecisă ne poate afecta la toate nivelurile. Ne creăm, adesea la un nivel nu cu totul conştient, păreri negative şi iraționale despre noi înşine, ca: „Sunt un ratat”, „Nu merit să fiu fericit”, „Nu sunt bun de nimic”, „Nu-mi pot susține afirmațiile”, „A fost vina mea”. Această energie ne afectează şi emoțional, aşa că ne tulburăm când ne gândim la incidentele cu care e asociată şi ne simțim mai puțin conectați la viața de zi cu zi în restul timpului. Ne poate afecta fizic, în sensul că simțim durere sau tensiune în anumite puncte sau zone ale corpului de fiecare dată când ne amintim de problema respectivă.

De fiecare dată când trăieşti ceva similar cu amintirile păstrate de-a lungul căii dependenței, poți simți necesitatea imperioasă de a reveni la adicție, te poți gândi la aceasta sau îți poate lipsi. În rândul celor care urmează programe de recuperare, aceste evenimente sunt numite „declanşatori”. Când nu mai eşti capabil să te opui constant acestor impulsuri, eşti considerat dependent, iar pentru a ocoli calea dependenței trebuie să-ți revizuieşti complet stilul de viață. Dependența este şi un continuum. Cei care îşi alimentează dependența mai intens într-un interval mai lung de timp trebuie să facă şi mai multe eforturi pentru a-i inversa efectele suficient cât să-şi recapete controlul asupra vieții.

Foto 4.11. *Pe măsură ce devii tot mai dependent de ceva ce duce la adicție, încrederea că altceva te-ar putea ajuta se şubrezeşte treptat*.

Între timp, celor din jur le e greu să înțeleagă cum de respectivii indivizi au devenit atât de nesănătoşi şi de ineficienți, iar de aceea tind să-i judece. De multe ori sunt numiți „rataţi" şi „delăsători". Oamenii simt că sunt judecați şi condamnați de cei din jur, chiar dacă se află într-o stare de dependență activă. Acest lucru însă nu îi trezeşte la realitate, cum ar spera ceilalți. Dimpotrivă, le întăreşte sentimentele de învinovățire şi de ruşine şi chiar le intensifică, fapt ce le creează un bagaj emoțional şi mai mare, de care trebuie să scape înainte de a deveni tipul de persoană care nu ar putea fi judecată în acest sens.

Acumularea de blocaje în sistem îți limitează sentimentele de bunăstare şi de încredere în tine. Dacă nu ştii cum să-ți refaci legătura cu tipul de credință pe care l-ai avut altădată sau dacă nici măcar nu ştii că trebuie să ți-o refaci, te axezi tot mai mult pe soluții externe. Axarea pe exterior duce la şi mai multe blocaje.

Dinamica dependenței

Codependența

Persoanele îngrijorate pentru cineva care suferă de o dependență dezvoltă anumite tendințe, mai ales dacă cel dependent le afectează viața în mod direct, prin consecințele comportamentului său. „Codependența” se referă la tendința oamenilor de a pune nevoile altora înaintea nevoilor proprii şi de a încerca să-i controleze pe ceilalți prin manipulare. De asemenea, persoanele codependente tind să se îngrijoreze pentru cele dependente, ceea ce devine un obicei.

Este ca şi cum ar călători în aceeaşi maşină cu persoana dependentă, care conduce haotic. Tendința firească a codependenților este de a încerca să apuce volanul sau de a țipa la şofer să fie mai atent. În final, aceştia devin obsedați de o persoană la fel cum dependentul este obsedat de un drog sau de o activitate. În rândul celor care urmează un program de recuperare se spune că în spatele oricărui individ dependent există un codependent. Când stările le sunt modificate chimic, fiind dominați de negare, dependenții cred că ceilalți sunt sursa problemelor lor şi încearcă să-i facă să se schimbe. Bineînțeles, nu îi putem forța pe oameni să se schimbe dacă nu vor s-o facă, deci această abordare e sortită eşecului şi, în cele din urmă, duce la şi mai multe griji, frustrări şi resentimente.

Foto 4.12. *Dacă te concentrezi prea mult asupra altora şi dacă te neglijezi, vei avea resentimente. Acestea te consumă până când sistemul tău cere o destindere*.

Cei care suferă de dependențe dezvoltă şi tendința de a încerca să controleze lucruri care nu țin de ei, izvorâtă frecvent din aşteptările lor cu privire la modul în care „ar trebui” să fie viața. Când viața nu este aşa cum cred ei – fapt întâlnit adesea –, indivizii se pot frustra şi pot dezvolta resentimente. Acestea pot eroda starea emoțională şi spiritul unei persoane ani de zile. Bineînțeles, în această situație, individul va dori, mai devreme sau mai târziu, să-şi alimenteze dependența ori să se întoarcă la ea pentru a se destinde.

„Gică contra”

Având căile energetice înfundate, întunecate şi lente şi organele atât de slăbite, oamenii ajung să acționeze contrar tiparelor lor fireşti, chiar şi atunci când nu îşi alimentează activ dependențele. De asemenea, iau atitudine atunci când alții încearcă să-i determine să se schimbe. Sintagma „Gică contra” se referă la tendința persoanelor dependente de a face opusul a ceea ce li se spune să facă, mai ales dacă îndemnul vine din partea unor persoane aflate pe o poziție de autoritate față de ele. Uneori, traumele care au jucat un rol în dezvoltarea dependențelor la anumiți indivizi au implicat o figură de autoritate. Unele persoane au un lung istoric în care alții au încercat să le facă să fie ceea ce nu sunt, iar asta le doare. Acest tip de reacție poate fi favorizat chiar de resentimentele față de cei care încearcă să le facă să caute ajutor atunci când nu sunt pregătite.

Unicitate cronică

Deşi individul dependent poate trece prin faze de negare, la un anumit nivel el este conştient că acționează altfel decât multă lume din jur. Totuşi, adesea nu conştientizează faptul că toți cei care suferă de o dependență sunt la fel de unici ca şi el. De asemenea, nu-şi dă seama că multe dintre efectele comportamentului său ce dă dependență pot fi inversate. După ce individul nu-şi mai alimentează dependențele, refacerea celulelor poate dura chiar şi doi ani. Purificarea şi reechilibrarea adecvată a sistemelor îl pot ajuta să readucă virtuțile în organe. Dacă nu-şi dă seama de realitate, aşteaptă un

tratament special sau unic din partea celor care îl ajută să facă față nevoilor lui „unice”. Astfel apar frustrarea şi resentimentele, existând posibilitatea să izbucnească şi certuri şi lupte pentru putere, ceea ce îl poate face pe dependentul în curs de recuperare să recurgă din nou la metode nesănătoase sau care creează dependență pentru a se simți mai bine.

Foto 4.13. *Sintagma „unicitate cronică” se referă la tendința persoanelor dependente de a crede că situația lor este prea diferită pentru ca tratamentele şi soluțiile utile în cazul altora să le fie de folos*.

Nu îți dai seama când „te joci cu focul”

„A te juca cu focul” este o altă expresie din comunitatea celor care urmează programe de recuperare în 12 paşi şi se referă la riscul de a declanşa impulsul de a reveni la activitățile ce dau dependență făcând lucruri aparent fără vreo legătură cu aceasta. De exemplu, când ai probleme cu jocurile de noroc, cum ar fi aparatele cu fise, presupui că poți juca în siguranță alte jocuri de noroc, ca loteria sau pocherul, deoarece nu ai o problemă legată de acestea. Dacă joci acele jocuri de noroc, nu vei avea neapărat o nouă problemă. Totuşi, între aparatele cu fise şi alte jocuri există o legătură conceptuală, ce se poate reactiva la un nivel inconştient dacă joci celelalte jocuri. Apoi, vrei să revii la aparatele cu fise.

Dacă nu înțeleg cum funcționează acest mecanism, indivizii pot constata că recuperarea dintr-o dependență poate fi o luptă foarte derutantă.

Adesea se învinovățesc fiindcă alunecă din nou spre comportamentele adictive şi se consideră slabi sau proşti. Le e ruşine, iar astfel apare un alt sentiment negativ care se acumulează în interior. În mod ironic, această acumulare contribuie la dorința de a reveni la activitatea ce dă dependență, de a face ceva care să-i ajute să se simtă mai bine.

Foto 4.14. *„Joaca cu focul" avertizează că înlocuirea unei dependențe cu o alta, aparent mai puțin periculoasă, poate trezi dorința de a reveni la dependența inițială*.

Ignorarea sindromului de sevraj postacut

Detoxifierea după dependență poate implica durere fizică, senzație de greață, transpirație, dureri de cap, vomă, tulburări de somn, oboseală şi iritabilitate. Mulți oameni cred că detoxifierea după dependență durează de la câteva zile la câteva săptămâni după încetarea adicției active. Totuşi, există efecte post-şoc ce continuă să apară timp de aproximativ doi ani. Aceste efecte şi momentele în care survin se numesc „sindrom de sevraj postacut". Ele tind să apară la intervale de câte trei şi de câte şase unități de timp, după ce nu-ți mai alimentezi dependența. Trei săptămâni, şase săptămâni, trei luni, şase luni, un an şi doi ani sunt în general momentele când percepi aceste efecte.

În astfel de momente, nu simți întotdeauna nevoia directă de a reveni la dependență. În schimb, te simți „decuplat", iritabil şi nefericit. Odată ce conştientizezi acest concept, e uşor să-i observi efectele. Cu toții cunoaştem persoane care s-au lăsat de fumat, de pildă, şi care într-o bună zi au spus: „Nu ştiu ce s-a întâmplat. A fost bine vreo trei săptămâni, apoi m-am apucat iar". Programul în 12 paşi utilizează descrierea „neliniştit, iritabil şi nemulțumit". Senzațiile neplăcute caracteristice sindromului de sevraj postacut sunt temporare şi durează câteva zile, dacă ştii să le recunoşti şi să treci peste ele. Dacă nu înțelegi ce se întâmplă, poți recurge din nou la dependență pentru a le face să dispară.

Renunți la un val de senzații în schimbul altuia

Unii observă că stilul curent de viață le creează prea multe probleme şi hotărăsc să facă o schimbare. Totuşi, dacă nu înțeleg mecanismul prin care au fost condiționați spre un comportament de dependent, nu fac decât să schimbe o activitate ce dă dependență cu alta. Unii au probleme cu alcoolul, apoi se dedică muncii ca să se îndepărteze de alcool, doar pentru a-şi da seama mai târziu că au devenit obsedați de muncă. Sau, de exemplu, te laşi de fumat şi apoi începi să mănânci prea mult. Acest tip de substituire nesănătoasă perpetuează acumularea toxinelor în corp. Oamenii nu-şi dau seama că, de fapt, toxinele trebuie eliminate mai întâi din sistem şi apoi corpul trebuie să se regenereze astfel încât să se obişnuiască cu stările

euforice fireşti, de exemplu cele create de o porţie bună de râs, fără a încerca să înlocuiască un tip de euforie extremă cu un altul.

Figura 4.15. *E uşor să eliminăm o dependenţă şi să creăm alta.*

Lucrurile care pot da dependenţă sunt peste tot

Din păcate, cei care caută o sursă externă de pace lăuntrică chiar şi temporară au la dispoziție diverse opțiuni accesibile imediat. Chiar dacă aici menţionăm numai alcoolul, substanțele ilegale, diverse tipuri de jocuri de noroc, cofeina şi țigările, este evident că în societate există numeroase posibilități de a dezvolta o dependență. Această diversitate creşte probabilitatea ca la un moment dat oamenii să încerce ceva care le va da dependență şi, în cele din urmă, le va lua pacea interioară.

Genetica energiei

Rezultatele unor cercetări susțin ideea că poate exista o predispoziție genetică la dependențe, în special la dependența de alcool. Totuşi, aspectul genetic ar putea fi chiar mai complicat şi mai hotărâtor decât indică studiile. Prin cercetările sale sistematice, Bruce Lipton, autorul volumului *The*

Biology of Belief, arată nu numai că genele ne afectează modul de gândire, ci şi că opiniile noastre ne pot afecta genele. Aplicând acest concept la dependențe, putem afirma că punctele de vedere ale unui părinte dependent ar putea afecta opiniile copilului său chiar înainte ca acesta să se nască. Dacă afirmația noastră este valabilă, atunci efectele stilului de viață modern asupra părinților poate creşte şansele ca urmaşii lor să devină dependenți.

Cum abordăm ciclurile traumei şi dependenței

După ce ai citit totul despre ciclurile care pot contribui la crearea unei dependențe, poate simți că ți se învârte capul şi te întrebi cum este posibil să scapi de ceea ce persoanele care urmează un program de recuperare în 12 paşi numesc „panta alunecoasă" spre dependență. Totuşi, dacă privim altfel lucrurile, faptul că ştim că am înaintat cât de puțin pe calea spre – sau înapoi spre – o dependență ne poate ajuta să nu ne lăsăm furați de un fals sentiment de invincibilitate sau de superioritate. Cu toții trecem prin lucruri greu de depăşit. Nimeni nu e perfect sănătos. Nu putem spune pur şi simplu că o persoană fie este dependentă, fie nu e sau că fie este deprimată, fie nu e. Contează punctul în care ne aflăm fiecare pe calea spre dezvoltarea acestor probleme sau spre recăderea în adicție.

În conversațiile de zi cu zi, lumea nu înțelege de obicei toți factorii şi nici dinamica implicate în aceste probleme. De asemenea, fiecare are propria viață de care să se preocupe şi nu vrea să se împovăreze cu problemele altora. Prin urmare, oamenii fac adesea afirmații precum „Of, nu te mai gândi" sau „De ce nu te opreşti pur şi simplu?". Pare simplu, nu-i aşa? E uimitor cât de des facem asemenea afirmații fără a avea o metodă clară de a simplifica situația în practică precum în teorie.

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 32 (n. tr.).

2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 48 (n. tr.).

5

O perspectivă fragmentată asupra naturii duce la rezolvarea ineficientă a problemelor

Ni se oferă numeroase soluții împotriva acumulării toxinelor în sistem, însă multe dintre ele reflectă aceeaşi mentalitate de tip „dezbină şi cucereşte” care a dus la această acumulare.

Necunoaşterea adevăratei naturi a realității

Te-ai putea întreba de ce, aparent, problemele enumerate până acum nu sunt recunoscute în general şi de ce nu există tratamente mai eficiente pentru ele. Este important să afirmăm că mare parte din societatea noastră funcționează în continuare conform fizicii newtoniene. Mulți uită că fizica cuantică este recunoscută încă de pe vremea lui Albert Einstein. Multe sisteme de gândire şi de vindecare, inclusiv Tao Universal, funcționează de mii de ani conform fizicii cuantice. În pofida acestui fapt, în general societatea modernă tratează lumea înconjurătoare ca şi cum ar fi materie solidă, deşi ştim de aproape un secol că orice materie este energie, că materia poate acționa ca o particulă sau ca o undă, în funcție de aşteptările persoanei care o experimentează, şi că timpul şi spațiul nu sunt decât concepte pe care le înțelegem datorită modului în care simțurile noastre interpretează realitatea.

Foto 5.1. *De mii de ani există multe aşa-numite sisteme alternative de vindecare, însă, uneori, atenţia acordată de societatea noastră medicinei moderne ne face să trecem cu vederea beneficiile oferite de celelalte abordări*.

Fără conştientizarea şi recunoaşterea pe scară largă ale adevăratei naturi a realităţii, continuăm să ne tratăm sănătatea ca pe o simplă reflexie a aspectelor concrete ale corpului nostru, iar sănătatea mintală ca pe o reflexie a funcţionării creierului. În consecinţă, soluţiile noastre presupun în general medicamente şi intervenţii chirurgicale. Utilizăm soluţii concrete pentru a aborda o versiune concretă a realităţii. Perpetuarea acestei viziuni concrete asupra realităţii lasă controlul asupra sănătăţii noastre în mâinile experţilor recunoscuţi şi ne reduce capacitatea de a hotărî pentru noi înşine şi de a lua măsuri preventive în viaţa cotidiană.

Lipsa de conştientizare a ştiinţei, spiritualitatea şi conexiunile dintre ele

Ştiinţa şi spiritualitatea sunt de acord că toate lucrurile sunt legate între ele, că există o forţă organizatoare care le afectează pe toate şi că mintea noastră afectează energia din jurul şi din interiorul nostru. Aceste informaţii ne pot ajuta să înţelegem valoarea unor practici ca qi gong-ul, însă, dacă nu le avem, poate că nu vom şti de ce ar trebui să adoptăm o practică spirituală. Pentru mai multe informaţii despre această conexiune, vizionează DVD-ul *What The Bleep Do We Know?!*.

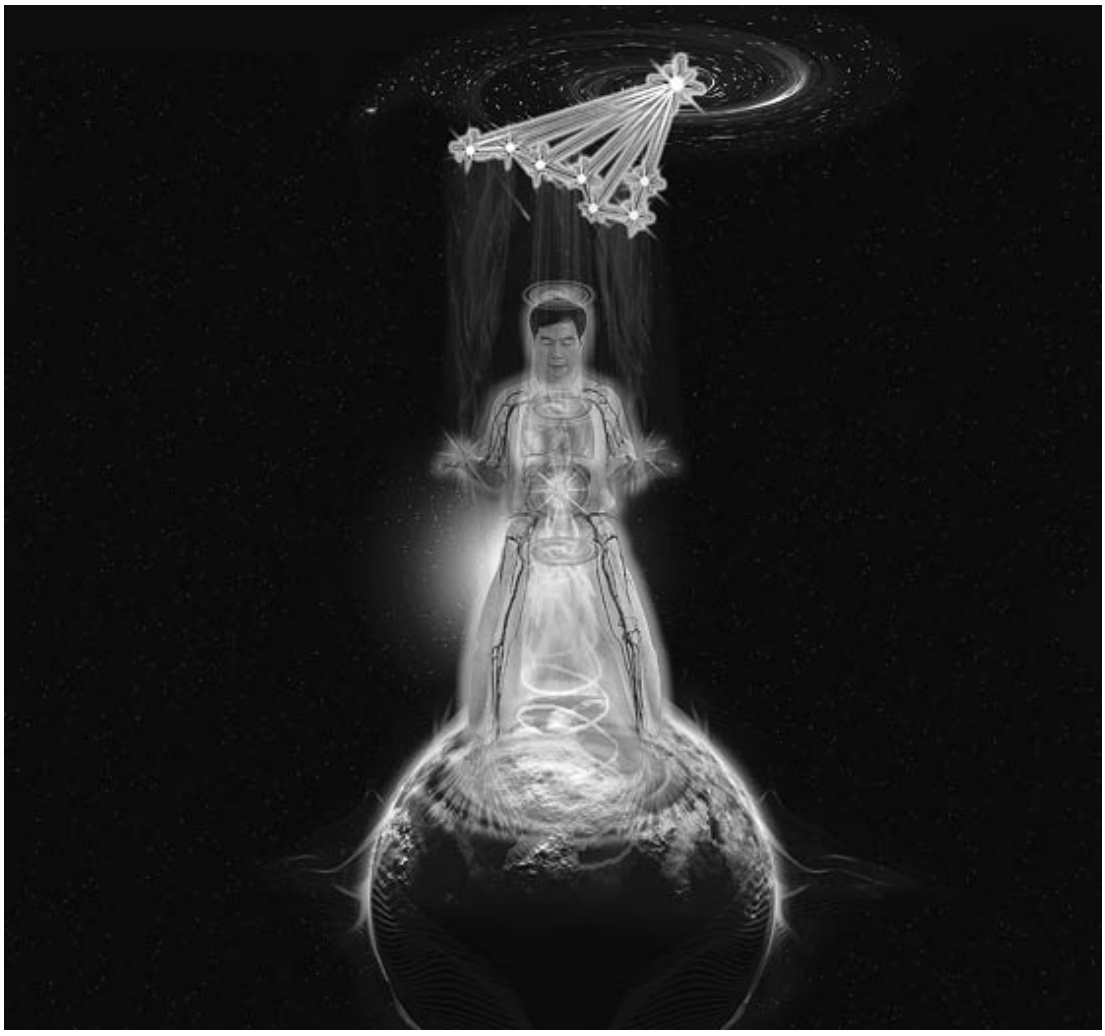


Figura 5.2. *Spiritualitatea poate presupune studierea conexiunilor energetice dintre toate ființele vii şi a modului în care se poate lucra cu aceste energii*.

Mulți oameni consideră că spiritualitatea şi religia sunt unul şi acelaşi lucru. Dacă au avut experiențe neplăcute legate de religie, le pot respinge pe amândouă. Totuşi, ele nu coincid neapărat. Spiritualitatea poate presupune şi studierea conexiunilor energetice dintre toate ființele vii şi a modului în care trebuie lucrat cu aceste energii, fără a pretinde că se ştie cine sau ce le-a creat sau le controlează. Unii oameni consideră că se situează în tabăra oamenilor de ştiință şi resping spiritualitatea fără să realizeze că ştiința şi spiritualitatea pot indica realități similare. Dacă nu înțeleg acest lucru, nu se bucură de capacitatea lor de a-şi considera evenimentele din viață utile sau semnificative; nu dispun de un mijloc de a-şi privi viitorul cu speranță şi cu încredere. Din această cauză, se pot simți izolați şi victime ale

evenimentelor dureroase aleatorii şi fără sens ale vieții. Mai devreme sau mai târziu, acumularea de experiențe dureroase pe care nu le pot accepta sau cărora nu le pot da un sens îi va copleşi. În cele din urmă, vor trebui să găsească moduri prin care să se despovăreze, ajungând, de obicei, la ceva ce dă dependență.

Separarea dintre minte, corp şi spirit

În încercarea de a izola zonele pe care trebuie să le vindecăm sau să le îngrijim şi de a face procesul de vindecare mai simplu şi mai precis, profesioniştii şi laicii separă mintea, trupul şi spiritul pentru a se ocupa de fiecare individual. Totuşi, aceste părți se influențează reciproc. O abordare ce nu ține cont de această interacțiune cauzează efecte secundare neanticipate în zonele conexe. De exemplu, persoanele accidentate grav fizic suferă adesea efecte emoționale serioase mai târziu. Un alt exemplu ar fi faptul că adulții care au trăit traume multiple în copilărie tind să sufere de dureri cronice. Persoanele dependente sunt afectate fizic, emoțional, mintal şi spiritual de suferința lor. Faptul că nu lucrează asupra tuturor nivelurilor şi a interacțiunilor dintre acestea lasă adeseori acumulări nerezolvate de energie toxică la diverse niveluri ale funcționării corpului.

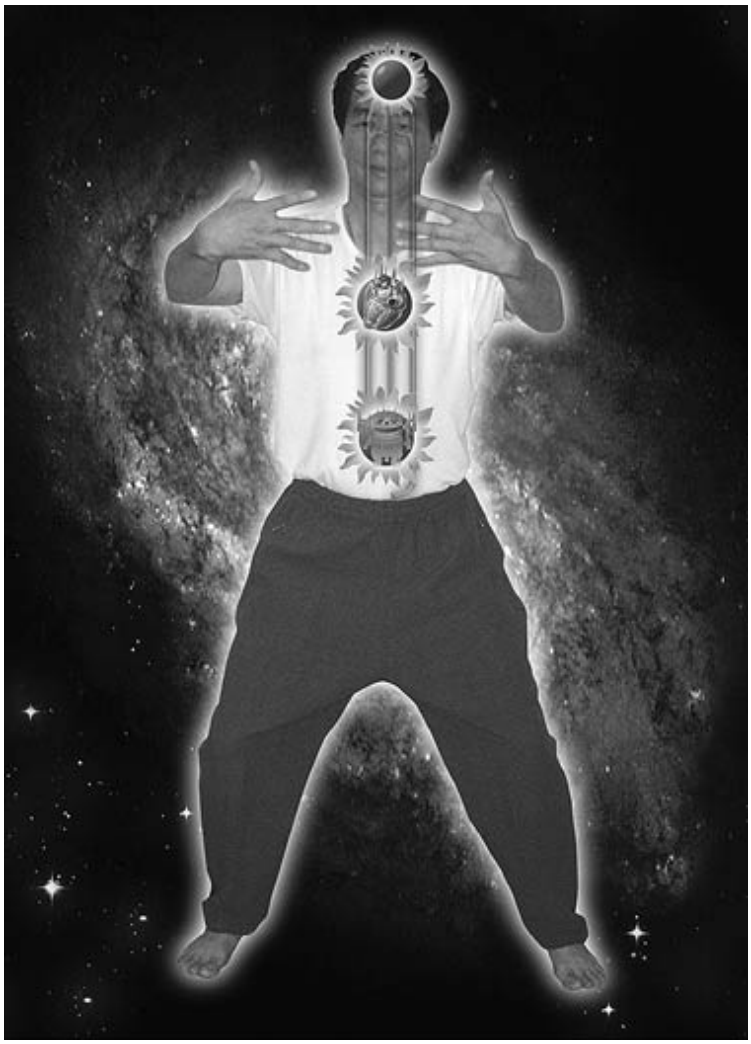


Figura 5.3. *Mintea, corpul şi spiritul sunt conectate între ele.*

Separarea Orientului de Occident

Aparent, convingerile orientale şi cele occidentale despre sănătate şi vindecare funcţionează în moduri conflictuale şi opuse. Occidentul se axează pe aspectele concrete ale realităţii, pe părţile pe care le putem detecta cu ajutorul simţurilor. Orientul acordă mai multă importanţă aspectelor energetice ale realităţii. Totuşi, ambele abordări sunt legitime. Este mai înţelept să ne dăm seama când şi cum să aplicăm fiecare abordare şi cum pot conlucra decât să încercăm să respingem una dintre ele. Însă, dacă nu realizează acest lucru, mulţi oameni utilizează doar cunoştinţele

dintr-un singur sistem, chiar şi după ce acesta pare să-şi fi atins limitele în a-i ajuta. Dacă problemele sunt grave, vor ajunge la disperare, ceea ce îi poate duce spre măsuri extreme.

Foto 5.4. *Medicina orientală şi cea occidentală au propriile specialităţi şi succese. Trebuie să le facem să coopereze, nu să încurajăm discriminarea oricăreia dintre ele*.

Importanţa exagerată acordată cercetării cantitative

Când oferi o perspectivă sau o soluţie nouă la o problemă, de obicei ţi se răspunde: „Pe ce studii se bazează?”. În general, tipul de studii la care se referă lumea în astfel de situaţii sunt cercetările cantitative, care analizează problema în condiţii de laborator controlate şi care izolează sau manipulează părţi din ea pentru a testa o anumită teorie sau convingere. Acest tip de cercetare este cu siguranţă valoros şi de-a lungul anilor a produs numeroase descoperiri importante. Totuşi, nu este singurul tip de cercetare. Valoroase sunt şi feedbackul descriptiv al indivizilor incluşi în cercetarea calitativă, studiile de caz şi observaţia sistematică.

Diferitele tipuri de cercetare se pot verifica reciproc. Să nu uităm că cercetarea cantitativă nu este complet obiectivă. Nicio cercetare nu poate fi astfel. Cercetarea se bazează întotdeauna pe ipoteze. Ştim că aşteptările cercetătorului pot afecta rezultatele studiului, indiferent de numărul de elemente de control aplicate. Crearea unor situaţii artificiale şi condiţii

controlate poate duce la rezultate ce nu se aplică în situații reale. Statisticile pot fi manipulate astfel încât să modifice complet concluziile unui studiu. În consecință, cercetările trag multe concluzii contradictorii.

Ca să ştim cum este mai bine pentru sănătatea şi pentru viața noastră, trebuie să nu acordăm atenție numai rezultatelor cercetărilor cantitative. Dacă ne bazăm numai pe descoperirile metodelor de cercetare curente, pierdem din vedere beneficiile a mii de ani de investigații şi studiu. Probabil că, la un moment dat, cei care se bazează doar pe o abordare reducționistă pentru a înțelege realitatea şi care preferă să utilizeze cercetările cantitative ca unic ghid în viață se vor simți derutați şi frustrați. În cele din urmă, acest tip de sentimente îi poate face pe oameni să se îndrepte spre soluții nesănătoase pentru a le elimina.

Soluții ineficiente

Cele mai des întâlnite metode de tratament sunt aplicate conform principalelor perspective asupra depresiei, anxietății, traumei şi dependențelor. Astfel apar soluțiile ineficiente.

Narcisiştii pot să prospere

Într-o lume care prețuieşte datul din coate şi materialismul, este firesc să acceptăm oamenii al căror stil de viață reflectă sistemul. Nu lăudăm neapărat trăsături ca narcisismul, determinarea, lăcomia şi frauda, dar, aparent, măcar le tolerăm şi le trecem cu vederea, mai ales dacă persoanele la care le găsim sunt de succes conform standardelor moderne materialiste. Aceasta poate fi o sursă de frustrare şi de resentimente, care îi fac pe cei care nu sunt la fel de egoişti sau de lipsiți de scrupule să se simtă deprimați şi depăşiți de situație.

Foto 5.5. *Persoanele ce reflectă aspectele materialiste şi de tip „eu şi numai eu" ale societății moderne par să profite de pe urma acestei atitudini.*

Serviciile guvernamentale profită de pe urma durerii

Nevoia de multe servicii guvernamentale este alimentată de problemele create de dorințele şi de nefericirea cetățenilor. Oamenii au nevoie de permise de conducere şi de certificate de căsătorie. Au nevoie de medici şi de servicii sociale pentru a-şi trata suferințele, leziunile, dependențele, conflictele din relații şi din familie, traumele şi tulburările de stare. Poate că stilurile de viață care creează probleme grave nu provin din serviciile guvernamentale, însă frustrarea oamenilor cauzată de faptul că primesc asistență nesatisfăcătoare, derutantă, lentă sau ineficientă din partea acestor servicii, precum şi ideea că plătesc taxe pentru a le menține pot constitui un alt nivel de bagaj emoțional care îi face să se simtă deprimați, anxioşi sau depăşiți de situație.

> Oamenii flămânzesc din pricină că dările pe hrană cerute de cârmuire sunt nenumărate, iată de ce flămânzesc.
>
> Poporul este greu de cârmuit din pricină că Suveranul are acțiune, iată de ce este greu de cârmuit.
>
> Oamenii pier lesne din pricină că ei caută cu îndârjire să viețuiască, iată de ce pier lesne.
>
> Aşadar, numai şi numai a nu acționa din pricina vieții, iată ce este mai presus de a prețui viața[1].
>
> (*Tao te qing*, capitolul 77)

Prea multă importanță acordată diagnosticării

Multe dintre metodele moderne de vindecare presupun o evaluare şi o diagnosticare completă şi amănunțită a problemei înaintea oricărui tratament. Din punct de vedere teoretic, acest fapt este logic, însă în practică creează adesea atât de multe etape pe care trebuie să le parcurgi pentru a obține ajutor, încât fie la un moment dat renunți să mai încerci, fie simptomele se agravează pe parcurs. A-i învăța pe oameni să fie sănătoşi pare să fie important, dar nu este o practică larg răspândită.

Foto 5.6. *Diagnosticarea este un aspect important al evaluării, dar nu şi un substitut al tratamentului*.

Soluțiile fac parte din problemă

Eficiența soluțiilor liniare este limitată atunci când se încearcă rezolvarea unor probleme care presupun mai multe niveluri de cicluri şi paradox. De fapt, ele agravează adesea problemele în cauză. Soluțiile liniare implică divizarea problemei în părți componente şi apoi tratarea simptomelor fiecărei componente cu o anumită soluție sau set de soluții. Ca orice alt aspect al naturii, fiecare soluție va avea avantaje şi dezavantaje. Orice în viață are o parte bună şi una proastă. De exemplu, efectele secundare sunt o parte proastă a medicamentelor. O singură problemă poate fi împărțită în

mai multe subprobleme, fiecare cu propriile soluții şi dezavantaje. Drept urmare, soluțiile la o singură problemă creează noi probleme. Un exemplu evident este modul în care folosim tehnologia pentru a economisi timp, doar pentru a constata că trebuie să muncim mai mult pentru a ne putea cumpăra cele mai recente gadgeturi şi să învățăm mai mult ca să ştim cum se folosesc. Un alt exemplu poate fi birocrația necesară pentru a beneficia de servicii din partea unui departament guvernamental.

Fiindcă nu înțelegem caracterul ciclic al vieții, creăm formule şi tipare ce s-au transformat într-un nou ciclu care ne împiedică să le vedem pe celelalte. Trebuie să învățăm de la Lao Zi (capitolul 36):

> De vei voi să micşorezi un lucru, întâi şi-ntâi să îl măreşti.
> De vei voi ca să slăbeşti un lucru, întâi şi-ntâi să-l întăreşti.
> De vei voi să îi stârneşti căderea, întâi şi-ntâi să îl ridici.
> De vei voi să-l faci să piardă, întâi şi-ntâi să-i dăruieşti.
> Iată ce se cheamă „profund" şi „limpede".
> Ceea ce este blând şi moale biruieşte ceea ce este tare şi puternic. Peştelui nu-i este cu putință să părăsească adâncurile; în țară, armele ascuțite nu se cuvine să fie arătate oamenilor[2].

Este util să analizăm natura omului, dar este important şi să o reasamblăm în teoriile noastre, astfel încât întreaga experiență să fie explicată. Altminteri, soluțiile noastre vor reflecta problemele inerente situațiilor pe care încercăm să le rezolvăm. Să ne imaginăm, de pildă, că încercăm să folosim o formulă pentru a ne găsi sufletul-pereche.

Multe soluții sunt derutante şi neplăcute

Mulți experți din sistemul liniar explică prin propriul jargon tehnic problemele existente şi cum trebuie rezolvate. Dacă pacienții sau clienții lor nu au aceeaşi pregătire, probabil că nu vor înțelege de ce au nevoie şi cum îi va ajuta tratamentul. Din cauza limbajului derutant, oamenii obişnuiți nu mai ştiu cum să se trateze.

Adesea, remediile presupun administrarea unor substanțe cu gust neplăcut, tratamente foarte dureroase sau cu efecte secundare. Tratamentele

sunt administrate în medii ce par sterile şi deprimante. Nu e de mirare că de multe ori sistemul corp-minte nici nu le tolerează.

Foto 5.7. *Jargonul tehnic nu face decât să-i deruteze pe oameni şi riscă să le creeze impresia că nu ştiu ce este bine pentru ei*.

Majoritatea soluţiilor actuale nu sunt suficiente pentru a rezolva probleme cronice

De multe ori, metodele moderne nu reuşesc să elimine afecţiuni ca depresia, anxietatea, dependenţele, cancerul şi durerea cronică. Aparent, acestea sunt influenţate de mai mulţi factori şi afectează mai multe niveluri ale funcţionării. Totuşi, nu toţi aceşti factori se tratează cu metode moderne – de exemplu, acumularea de toxine şi trauma suferită de ţesuturi după o intervenţie chirurgicală. Din moment ce problemele fizice pot fi create sau agravate parţial de condiţia psihică a persoanelor afectate, nu e de mirare că abordările reducţioniste care tratează doar simptomele fizice încă nu au găsit o cale de a vindeca definitiv asemenea afecţiuni.

Prea multe tratamente se axează mai degrabă pe simptome, şi nu pe sursa problemei. O metodă de tratament ce presupune să tratezi separat fiecare simptom sau arie de funcţionare necesită mult timp, efort şi bani. Gândiţi-vă cât de mulţi specialişti şi câte abordări ar fi necesare pentru a răspunde de toate aspectele interconectate ale omului.

Foto 5.8. *Soluțiile funcționează cel mai bine dacă nu te copleşesc pe parcursul tratamentului*.

Lipsa sprijinului inspirat şi informat

În mod firesc, celor dragi le e greu să înțeleagă cum devii traumatizat sau dependent. Nu sunt conştienți de toți factorii implicați. De asemenea, sunt condiționați de convingerea că sistemul curent funcționează optim. Prin urmare, în loc să conteste şi să schimbe aspectele sistemului care contribuie la problemele cu care se confruntă cei dragi, ajung să-i judece pe cei care suferă din cauza efectelor adverse ale acestuia. Concomitent, persoanele pe care încearcă să le ajute par să se opună propriei ameliorări. Nu este simplu să încerci să oferi soluții concrete unei persoane deprimate, traumatizate sau dependente, chiar dacă eşti plin de compasiune.

Multe afecțiuni nu sunt uşor de remediat cu ajutorul logicii. Ar fi bine dacă oamenii „s-ar deştepta", „ar creşte", „s-ar lumina" ori „s-ar trezi" pur şi simplu, însă povara dinamicii din trecut şi din prezent îi pune la pământ. Faptul că se simt neînțeleşi şi judecați de alții intensifică adesea ruşinea resimțită de cei traumatizați şi dependenți. Se simt imperfecți la un anumit nivel şi de multe ori îşi formează convingerea greu de distrus că nu sunt la fel de buni sau de valoroşi ca toți ceilalți. Din acest motiv, le este greu să

creadă că se pot schimba şi, bineînțeles, să acționeze pentru a descoperi că sunt în stare să se schimbe.

Foto 5.9. *Soluțiile trebuie să vină din înțelegere şi din compasiune.*

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 79 (n. tr.).
2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 40 (n. tr.).

6

Combinarea tehnicii EDMR cu qi gong-ul O nouă abordare holistă pentru rezolvarea problemelor emoționale

Capitolele anterioare ne oferă o imagine realistă a modului în care ciclurile negative pot inversa circulația firească în sistemul nostru energetic, generând un flux de energie întunecat, tulbure, lent, dens şi stagnant care blochează curgerea liberă a energiei de care avem nevoie pentru a ne simți bine şi plini de viață. Dacă te afli în această situație, la un moment dat te simți obosit, supărat, deprimat, anxios şi ai senzația vagă că îți lipseşte ceva. Instinctul tău se împotmoleşte. Cum poți preveni asta? Cum te poți vindeca de un amestec atât de complex de probleme prezente la atât de multe niveluri funcționale?

Noua noastră abordare a autovindecării ține cont de ciclurile şi de acumulările energetice care pot apărea şi oferă instrucțiuni concrete, pas cu pas pentru a ne explora mecanismele naturale de vindecare, astfel încât să eliminăm şi să transformăm blocajele din traseele energetice, precum şi pentru a prelua controlul asupra propriei stări de bine. Această abordare nouă – pe care o numim „reciclarea emoțională taoistă” – rezultă din combinația între EMDR, desensibilizarea şi reprocesarea prin mişcări oculare, şi sistemul Tao Universal de principii şi practici qi gong.

Integrarea elementelor protocolului EMDR în sistemul qi gong Tao Universal permite un reglaj fin important al acestei tehnici. Noua abordare pune mai mult accent pe corp şi oferă un mod mai sistematic de procesare completă a bagajului emoțional stocat în cursurile de energie ale corpului. Abordarea e integrată clar şi formal în sistemul existent de cunoştințe ce alcătuiesc Tao Universal.

Această integrare şi sinteză le permite practicienilor să înțeleagă mai bine cum funcționează EMDR şi că utilizarea continuă a abordării în

combinație cu alte obiceiuri sănătoase poate crea o stare de bine durabilă. Ca parte a unui stil de viață sănătos, noua abordare poate fi folosită individual, ca formă de autovindecare. Se potriveşte atât în prevenție, cât şi în tratament. De asemenea, poate fi utilizată de practicieni ca metodă de tratament pentru clienții lor. În contrast cu societatea modernă competitivă şi materialistă, sistemul qi gong Tao Universal îi învață pe oameni să trăiască în armonie cu natura, şi nu să încerce să o cucerească. Lucrul cu energiile vitale ale corpului oferă modalități viabile de rezolvare a unor chestiuni aparent ireconciliabile şi a unor cicluri distructive din noi.

Abordarea EMDR

Protocolul EMDR prevede paşi şi etape. Mai întâi, consilierul explică cum funcționează EMDR, ce i se cere pacientului să facă şi ce se întâmplă pe parcurs. Clientului îi sunt prezentate diversele tipuri de procesare bilaterală pentru a-şi alege metoda preferată. Apoi, clientul efectuează două exerciții preliminare ca exemplu concret a ceea ce face EMDR şi care îl pregătesc pentru munca mai dificilă ce urmează.

În continuare, terapeutul pune opt întrebări specifice despre problema aleasă de client în vederea tratării. Răspunsurile clientului la cele opt întrebări furnizează informațiile necesare pentru organizarea următoarelor trei etape ale tratamentului.

1. Prima etapă a tratamentului este desensibilizarea. În cadrul acesteia sunt eliminate sentimentele sau impulsurile negative legate de problema specifică aleasă de client pentru tratament.
2. A doua etapă a tratamentului este instalarea pozitivă, ce presupune formarea convingerilor pozitive pe care clientul vrea să le aibă în legătură cu problema aleasă.
3. A treia şi ultima etapă a tratamentului prin EMDR este scanarea corporală. Această etapă se axează pe înlăturarea eventualelor tensiuni, dureri sau senzații fizice neobişnuite care persistă după încheierea primelor două etape.

Sistemul Tao Universal

Mâncare bună, apă bună, inimă bună, minte bună, intenții bune.
Grădina Tao, Thailanda

Sistemul qi gong Tao Universal este un set integrat de practici taoiste antice. Odinioară, aceste practici erau rezervate popoarelor orientale, însă acum sunt împărtăşite cu lumea occidentală. Într-o perioadă din istoria umanității când avem puterea de a ne distruge planeta, este mai important ca oricând să ne împărtăşim cunoştințele despre vindecare. În sistemul Tao Universal există practici ce trebuie executate stând jos, altele implică poziția în picioare şi mişcarea, pe când altele se efectuează din poziția întins pe podea. Spre deosebire de multe alte sisteme, Tao Universal acceptă natura puternică şi sacră a energiei sexuale şi ne învață cum să o folosim în avantajul sănătății şi stării noastre de bine.

Sistemul Tao Universal oferă practici utile pentru formarea unui stil de viață sănătos. Exercițiile ne învață să ne îngrijim singuri în loc să ne bazăm pe un sistem guvernamental sau pe alte forțe exterioare. Exercițiile includ relaxarea şi antrenarea concentrării. Practicarea qi gong-ului ne face să ne simțim bine, astfel încât este inclusă şi motivația de a continua practica şi de a deveni mai relaxați şi mai concentrați. Aceste practici nu ne impun să ne retragem din societatea modernă ori să o refuzăm, ci ne însoțesc pur şi simplu.

Practicile Tao Universal ne învață cum să ne echilibrăm, să ne fortificăm şi să ne detoxifiem la toate nivelurile şi astfel să creăm un flux intern de energie care ne poate creşte şansele de a avea noroc. Când vorbim despre energie, lucrurile similare se atrag reciproc. Cultivarea energiei pozitive în noi înşine invită energia pozitivă în viața noastră. Efectuarea regulată a practicilor duce la o mai mare conştientizare de sine şi la mai multă autodisciplină. Automat, capacitatea de concentrare şi de relaxare se ameliorează.

Taoismul este un sistem filosofic care nu impune abandonarea propriului sistem de credințe sau adoptarea unuia nou. Tao Universal aplică noțiunile taoiste în practici care creează în noi o energie echilibrată şi sănătoasă. Conceptele incluse în practici sunt relativ uşor de înțeles. Energia

este un limbaj inteligibil pentru toți. Oamenii fac referire adesea la starea propriei energii sau la energia pe care o simt din partea altei persoane sau a unui grup şi spun: „Mă simt secătuit”, „Discursul a fost electrizant” sau „Tipul ăla îmi transmite o stare negativă”. Pe scurt, Tao Universal este un sistem cuprinzător şi integrat de principii şi practici care pot furniza răspunsurile dorite celor care caută sănătatea şi vindecarea. Aceste practici ne oferă instrumentele necesare pentru a ne conecta la sursa propriei cunoaşteri şi existențe; ne arată căile ce duc la sursă cât suntem încă în viață, precum şi după ce ne încetăm existența fizică.

„Dacă faci, înțelegi”

Spre deosebire de multe alte abordări psihologice şi practici terapeutice, beneficiile practicilor Tao Universal sunt accesibile oricui, chiar dacă eşti sceptic în privința validității lor. Factorul crucial pentru a cunoaşte beneficiile acestui tip de qi gong nu este credința, ci practica. Cu timpul, te vei armoniza tot mai mult cu energia din tine şi din jurul tău şi o vei simți mai intens în corp.

Aceste practici au fost dezvoltate şi rafinate prin observație sistematică pe parcursul a mai bine de cinci mii de ani. În prezent, metodele actuale de cercetare verifică valoarea lucrului cu energia vitală din corp. Pentru mai multe informații despre acest subiect, vezi volumul *The Energy Healing Experiments* scris de Gary E. Schwartz. În plus, Daniel J. Siegel a scris volumul *The Mindful Brain*, în care examinează legătura dintre conştientizare şi starea de bine. O altă resursă pentru cercetări despre beneficiile qi gong-ului este site-ul www.daoistcenter.org. Pentru informații mai amănunțite despre practicile fundamentale ale sistemului Tao Universal, vezi bibliografia de la sfârşitul cărții de față.

Concepte fundamentale ale taoismului

Conceptele taoiste ne oferă un mod mai clar de a înțelege cum sunt conectate toate aspectele vieții şi cum să operăm eficient cu ele. Toate nivelurile realității conțin şi reflectă aspectele naturii. Conform unei vechi expresii, „Cele de sus sunt precum cele de jos”.

Sursa

Pe parcursul a mii de ani, taoiştii au înțeles că la un moment dat nu exista decât nimicul (denumit *wu chi*), care conținea în sine potențialul de a crea totul. La fel ca în teoria Big Bang, s-a produs o explozie şi energia potențială originară s-a divizat de nenumărate ori, începând prin a se divide în două, etapă ce se referă la polaritatea yin-yang, care împarte existența în lumină *versus* întuneric, bun *versus* rău, activ *versus* pasiv, masculin *versus* feminin şi aşa mai departe. A urmat divizarea în trei (numită Cei Trei Puri). La final au fost create cele cinci elemente: pământul, focul, apa, metalul şi lemnul. Fiecăruia dintre cele cinci elemente îi corespunde o culoare, un gust, un miros, un sunet, o direcție, un anotimp, un organ yin, un organ yang, un organ de simț şi o planetă (figura 6.1).

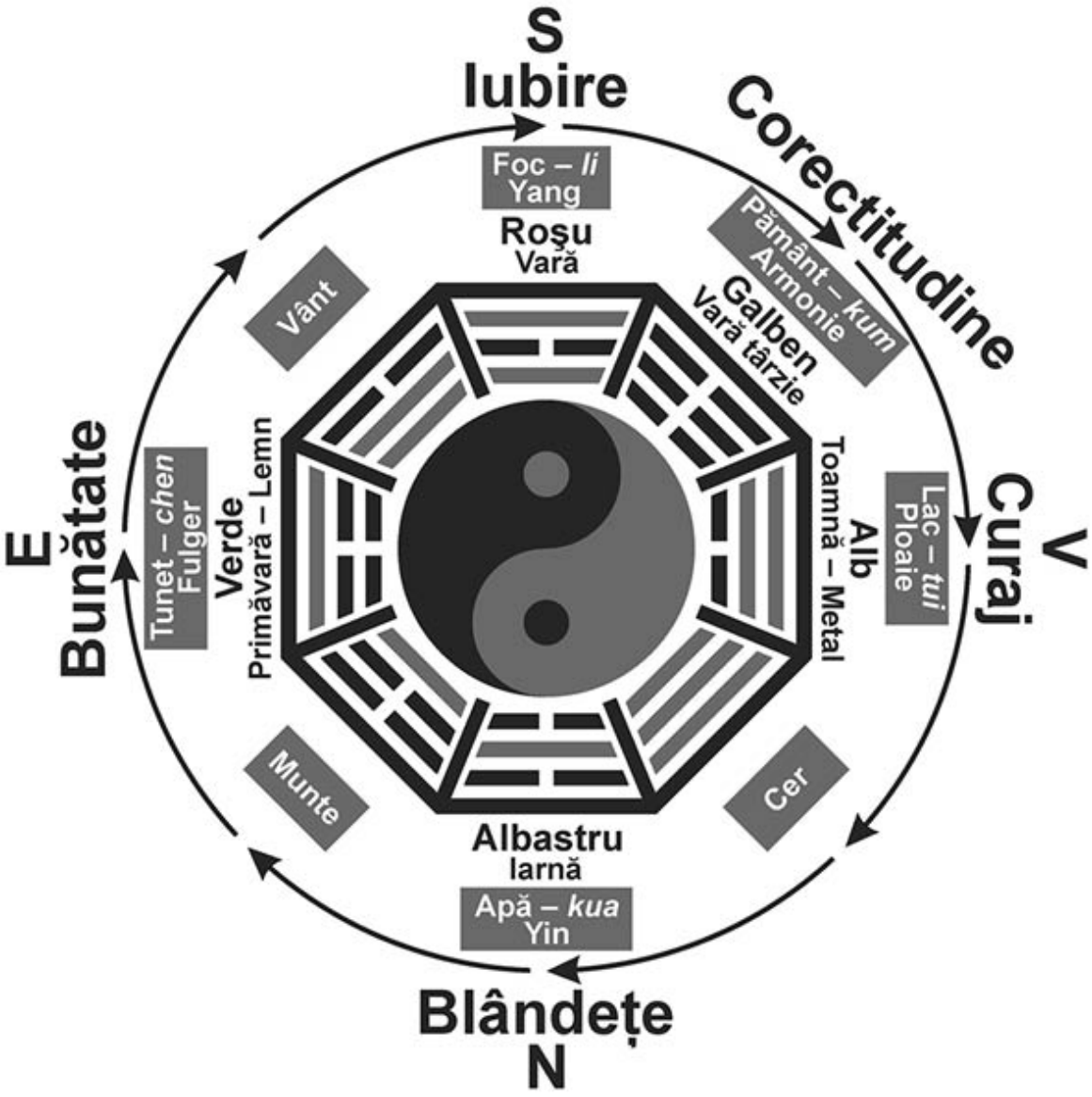


Figura 6.1. *Conexiunile dintre culori, sunete, organe, elemente, anotimpuri şi forțe*

Acest proces este descris de Lao Zi în capitolul 42:

Tao zămisleşte Unul, Unul zămisleşte Doiul, Doiul zămisleşte Treimea, iar Treimea zămisleşte „cele zece mii de ființe şi lucruri”.

„Cele zece mii de ființe şi lucruri” îl poartă în spinare pe yin şi îl îmbrățişează pe yang; vidul şi suflul alcătuiesc armonia.

Ceea ce oamenii urăsc sunt numai şi numai pribegia, neînsemnătatea şi nevrednicia, însă cârmuitorii se slujesc de înțelesul lor pentru a se denumi pe ei înşişi. Iată de ce, între ființe, unele caută să descrească şi astfel sporesc, iar altele caută să sporească şi astfel descresc.

Ceea ce oamenii ne învață, şi eu am să povățuiesc: „Un despot va pieri înainte de vreme”. Voi face din aceasta un început pentru învățătura mea[1].

Divizările au continuat până la crearea realității moderne, cu toate sunetele, mirosurile, gusturile, forțele, anotimpurile, personalitățile, direcțiile, culorile, texturile, plantele şi forțele pe care le cunoaştem acum (figura 6.2). Pe măsură ce divizările au continuat, s-au format anumite energii mai întunecate şi mai dense, dar care sunt tot energie. Totul este energie. Totul vibrează.

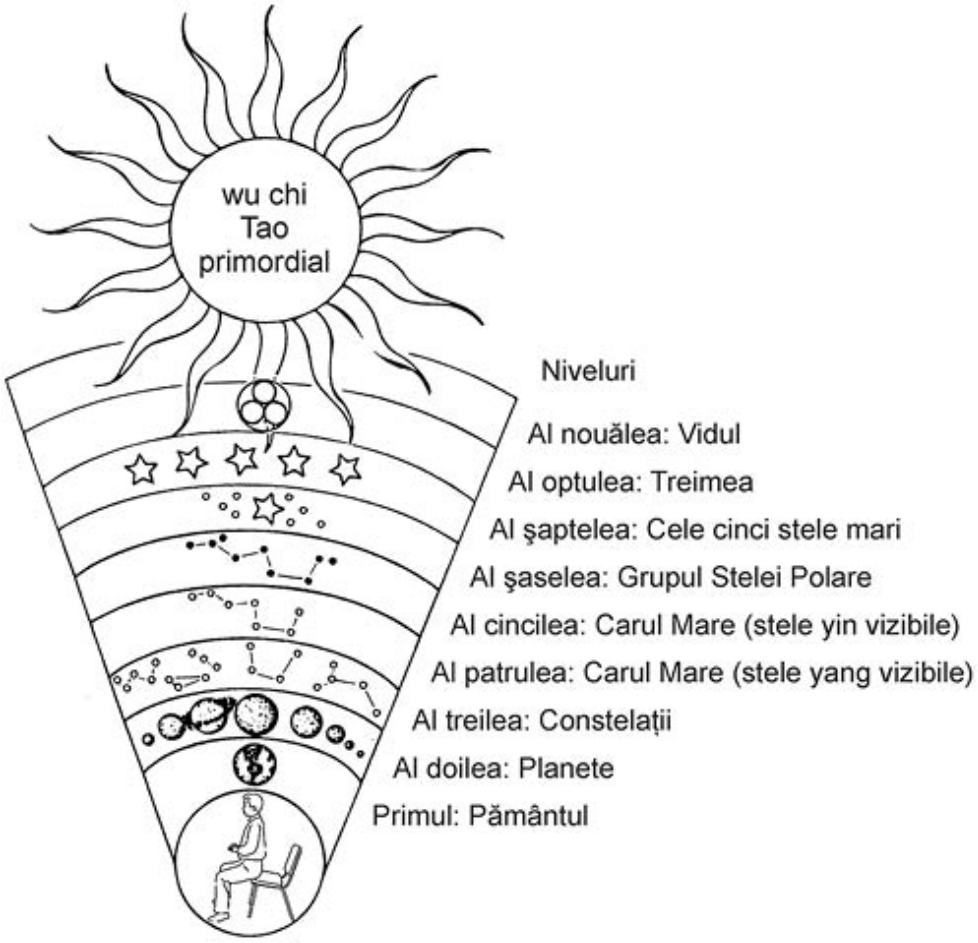


Figura 6.2. *Progresia de la* wu chi *la cele zece mii de lucruri*

Yin şi yang

Majoritatea oamenilor recunosc simbolul yin/yang din taoism, însă mulţi nu ştiu foarte bine ce înseamnă. În ansamblu, simbolul reprezintă dualitatea experienței umane. Percepem viața ca fiind alcătuită din diverse perechi de contrarii: bărbați şi femei, adulți şi copii, alb şi negru, activ şi pasiv, pozitiv şi negativ, dur şi moale, mare şi mic sunt doar câteva exemple.

Observăm însă în simbol (figura 6.3) că în jumătatea neagră există un punct alb, iar în cea albă, un punct negru. Ele ne amintesc că existența nu este niciodată complet neagră sau albă. Nicio situație nu este complet bună sau complet rea.

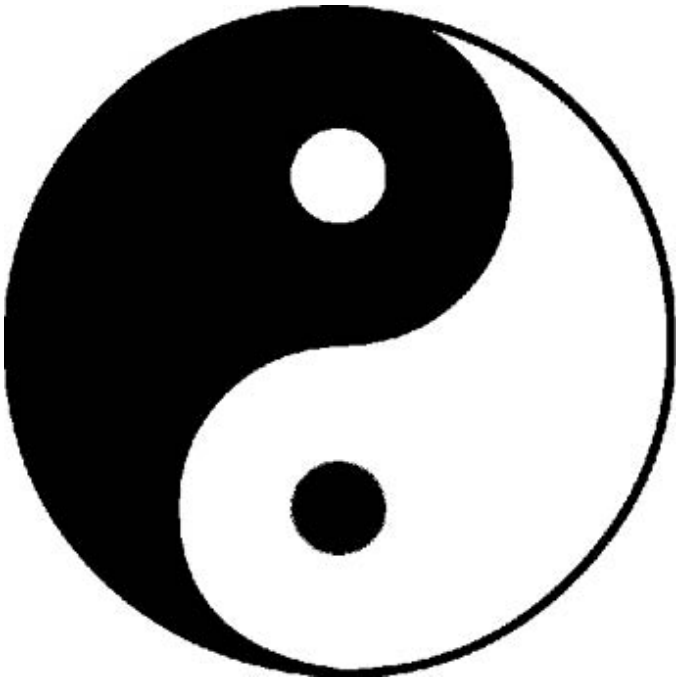


Figura 6.3. *Simbolul yin/yang*

De remarcat şi că cele două jumătăți ale simbolului nu sunt separate printr-o linie dreaptă. Linia curbă reflectă modul în care funcționează viața în timp ce ne îndreptăm în diverse direcții. Pe măsură ce înțelegem mai bine una dintre laturile existenței, ne putem da seama că nu mai suntem chiar atât de departe de cealaltă latură. De pildă, afirmăm adesea că diferența dintre genialitate şi nebunie este abia perceptibilă. Este important să nu uităm că linia dintre cele două jumătăți reprezintă şi interacțiunea lor. În conversațiile de fiecare zi facem referire adesea la „chimia” sau la „scânteile” dintre oameni.

Linia dintre yin şi yang ne aminteşte că acestea fac parte din viață şi că sunt necesare pentru a completa circuitul dintre noi şi celelalte persoane şi

experiențe. Nu putem înțelege şi aprecia experiențele pozitive fără a înțelege contrariul lor: cele două tipuri de experiență sunt necesare pentru a se completa reciproc. Latura întunecată nu este considerată o greşeală sau ceva care trebuie distrus. E acceptată ca parte a dualității naturii şi se admite faptul că ambele aspecte ale dualității naturii vor exista mereu. În taoism încercăm să ne împrietenim cu latura întunecată şi să facem astfel încât cele două jumătăți ale întregului să coopereze între ele.

De asemenea, este important că linia de contur a simbolului yin/yang formează un cerc. Acesta indică mişcarea circulară necontenită a vieții. Viața nu se opreşte niciodată. Schimbarea este inevitabilă şi continuă. Forma circulară reflectă şi ciclicitatea vieții. Interacțiunile dintre noi şi cele cu natura sunt dinamice. Toate elementele naturii reacționează între ele. Încearcă să cufunzi batoane de orez expandat în bolul de cereale, să-i faci baie pisicii sau să prinzi un fluture pe deget şi vei vedea şi singur.

Să ne lăsăm purtați de val

Proprietățile şi acțiunile apei sunt invocate adesea pentru a ne ajuta să înțelegem cum să aplicăm conceptele taoiste. Apa e moale, adaptabilă şi flexibilă, dar nu poate fi distrusă. Ia forma oricărui recipient care o conține. Indiferent la ce element este expusă, îşi schimbă starea pentru a se adapta mediului. De exemplu, dacă se răceşte prea mult, devine gheață.

Oamenii sunt alcătuiți în proporție de aproximativ două treimi din apă, aşa că se cuvine să înțelegem cum să trecem prin viață asemenea apei: „să ne lăsăm purtați de val” sau, cum spune *Tao te qing* în capitolul 80:

> Sub Cer, nimic nu este mai moale şi mai slab decât apa, însă ea învinge ceea ce este tare şi puternic, nefiindu-i nimeni mai presus. Nimic nu o va înlocui.
>
> Prin urmare, ceea ce este moale învinge ceea ce este tare, iar ceea ce este slab învinge ceea ce este puternic; sub Cer nu-i nimeni să nu ştie acest lucru, însă nimănui nu îi este cu putință să îl înfăptuiască.
>
> De aceea Omul Sfânt spune: „Cel care îndură umilințele țării, acela este cârmuitorul țării, cel care îndură nenorocirile țării, acela este Rege sub Cer”.
>
> Vorbele drepte se aseamănă cu potrivnicele lor[2].

Taoismul evidențiază paradoxurile inerente şi ciclurile naturii, arătându-ne calea pentru a ne da seama cum să lucrăm cu ele în loc să luptăm împotriva lor. De-a lungul a mii de ani, taoiştii au observat îndeaproape natura, animalele şi copiii pentru a înțelege principiile energetice naturale ale universului şi modul în care trebuie să lucrăm cu ele. Animalele şi copiii acționează într-o manieră mai puțin studiată. Nu se întreabă dacă ceea ce fac este „cool" sau potrivit. Fac în mod firesc ceea ce le place şi le convine. Această noțiune nu aparține exclusiv taoismului. De exemplu, cei care urmează programe de recuperare în 12 paşi formulează acelaşi obiectiv în felul următor: „Trăim viața în condițiile impuse de ea".

Aşa cum între planete există forțe gravitaționale, iar în râuri există curenți care urmează anumite căi, în corpul uman există curenți care, uneori, funcționează în diverse puncte asemenea lacurilor, râurilor, pâraielor şi oceanelor. Uneori se înfundă din cauza tensiunii sau a toxinelor din corp. Sistemul Tao Universal furnizează instrumente utile pentru a absorbi energie din jur şi a o circula lin pe căile naturale ale corpului (numite „meridiane"). Divizările din interiorul nostru se dizolvă şi ne simțim mai înrădăcinați, mai conectați şi mai împăcați. De asemenea, ne simțim mai deschişi şi mai conectați la lumea exterioară. Experiența fluxului lin, armonios ne permite să ne dăm seama când nu acționăm în concordanță cu această senzație în relațiile cu alte persoane şi în situațiile din afara noastră. În astfel de cazuri putem lua măsuri pentru a ne corecta atitudinile, convingerile şi acțiunile, astfel încât să nu ne mai blocăm într-o luptă de putere cu viața. Drept rezultat, energia din noi este mai uşoară, asemănându-se tot mai mult cu energia nedivizată, pură a Sursei, pe măsură ce continuăm să exersăm.

Energia densă devine mai uşoară – un proces interior

Cu toții ştim că lumina violetă umple universul. Este mai concentrată în anumite zone. Steaua Polară are cea mai mare concentrație din universul nostru (figura 6.4) . Lumina violetă este inteligentă. Conține cunoaşterea universală. De asemenea, este programabilă.

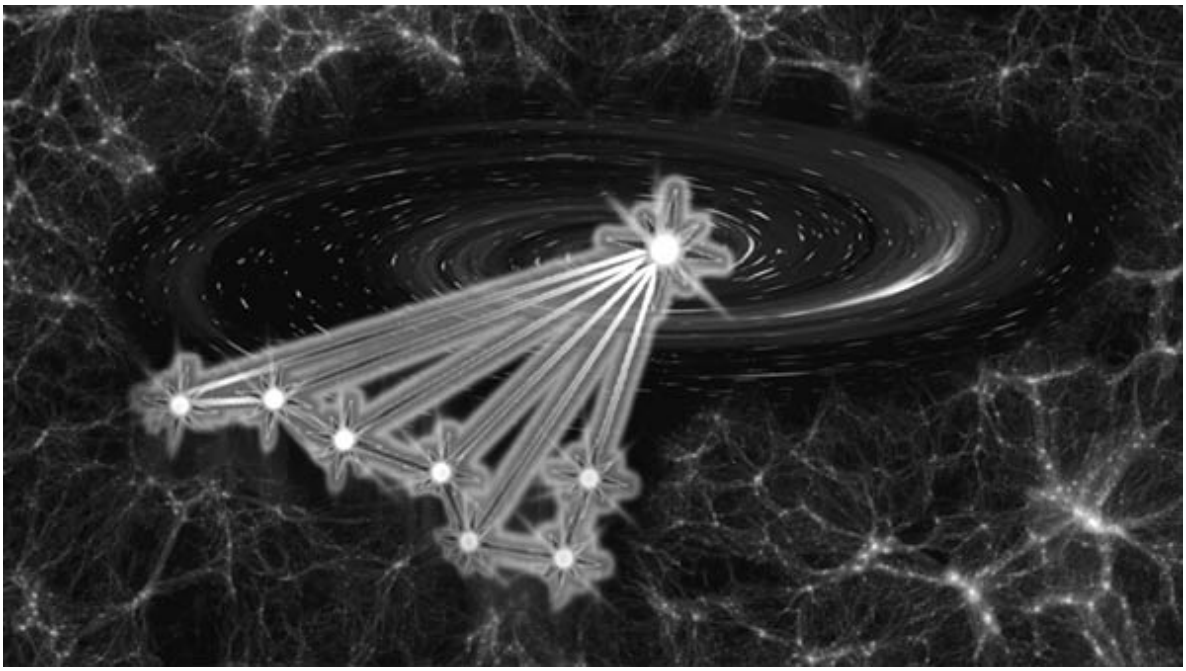


Figura 6.4. *Lumina violetă conține cunoaştere universală*.

Când nu avem suficientă iubire în inimă, pierdem legătura invizibilă cu lumina violetă. Apoi pierdem legătura cu cunoaşterea universală. Avem nevoie de această conexiune pentru a multiplica energia bună din interiorul nostru. Fără ea, începem să ne rătăcim. Celulele noastre nu se mai pot vindeca aşa cum trebuie. Acest fapt poate duce la dependență şi la cancer. Trebuie să ne curățăm sistemul energetic şi să păstrăm conectarea la energia violetă pentru a ne vindeca şi a fi sănătoşi (figura 6.5). Trebuie să transformăm energia sexuală, cea mai înaltă vibrație a noastră, în energie sufletească violetă inteligentă. Această acțiune include transformarea energiei întunecate şi tulburi rămase din experiențele trecute pe care nu reuşim să le acceptăm.

Figura 6.5. *Purificarea sistemelor noastre energetice ne menține conexiunea cu energia violetă*.

În Tao credem că, dacă îți transformi şi îți rafinezi energia, dacă te conectezi la energia violetă, dacă te dăruieşti şi te goleşti, universul te va umple de cunoaştere vindecătoare şi universală (figura 6.6). Dacă nu eşti purificat, nu poți primi. Nu poți să dai gunoi şi să primeşti în schimb energie.

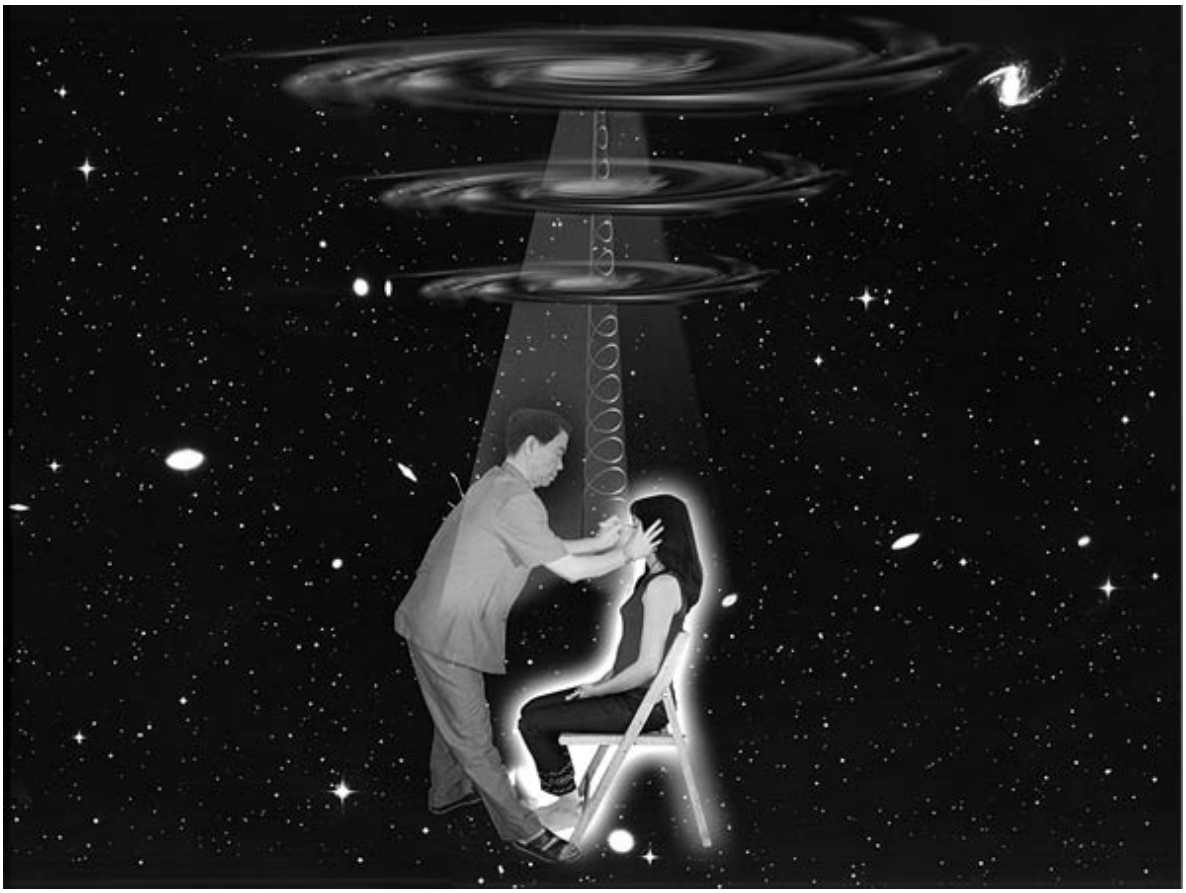


Figura 6.6. *În taoism credem că nu putem primi ceea ce vrem şi avem nevoie cât timp nu lucrăm pentru a ne rafina energia şi nu o utilizăm pentru a-i ajuta pe alţii*.

Practicienii învaţă modestia, deoarece practicile ne amintesc constant că suntem nişte picături minuscule într-un ocean de qi. Compasiunea creşte pe măsură ce aflăm cât de puţin ştie omul obişnuit despre cum să-şi gestioneze propria energie şi recunoaştem că, dacă judecăm pe cineva sau dacă îi purtăm pică, vom avea mai mult de lucru pentru a ne-o controla.

Avantajele noii abordări

Practicile Tao Universal ne arată cum să nu ne temem de părţile negative ale vieţii. Le putem accepta, transforma şi utiliza ca să creăm energie nouă şi sănătoasă pentru noi înşine. Putem primi în viaţa noastră energiile mai

dense şi mai întunecate şi le putem modifica printr-un procedeu similar transformării cărbunelui în diamant. Într-un anumit sens, Tao Universal este un program antic de reciclare. Însă nu reciclăm numai hârtie, carton, metal şi plastic. Ne reciclăm şi emoţiile toxice. În loc să le lansăm prin cuvinte răutăcioase sau să le lăsăm să degenereze în mintea şi în corpul nostru, le transformăm şi le trimitem în pământ pentru a fi reciclate. Aşa cum inspirăm oxigen şi expirăm dioxid de carbon, iar pământul face opusul, ne putem trimite toxinele în pământ, care le transformă în energie ce ne poate fi returnată.

Detoxifierea şi echilibrul nu sunt activităţi de făcut o dată la câţiva ani, ca un soi de revizie a maşinii. Cu cât ne păstrăm sistemul mai curat, mai echilibrat şi mai puternic, cu atât ne putem menţine conexiunea la energiile formatoare mai pure şi mai luminoase ale universului şi la cunoaşterea universală care ne înconjoară.

Persoanele care practică qi gong elimină toxine în diverse moduri: strănutul, eructaţiile, vânturile, plânsul, suflatul nasului, defecaţia, urinarea şi vărsăturile. Dintr-o perspectivă bazată pe energie, nu considerăm aceste acte dezgustătoare sau neadecvate (deşi nu facem tot posibilul să ignorăm sau să sfidăm tradiţiile culturale locale). Oare chiar este mai bine să îţi ţii toate toxinele în interior, ca să nu le elimini, făcând ceva considerat nepoliticos de alţii? Dacă nu eliminăm toxinele emoţionale şi pe cele cauzate de mediu, ele vor acţiona în corp asemenea ruginii. Slăbim şi îmbătrânim înainte de vreme. Când canalele care ne distribuie energia în corp se înfundă, încep să-şi facă apariţia ridurile, părul alb şi durerile.

Sistemul Tao Universal are capacitatea sistematică şi cuprinzătoare de a-i învăţa pe oameni cum să se vindece, mai întâi punând accent pe corp, apoi pe emoţii şi în cele din urmă concentrându-se mai mult asupra spiritului. Aşadar, combinarea practicilor Tao Universal cu EMDR constituie o metodă mai cuprinzătoare şi mai eficientă de a elimina problemele emoţionale adânc înrădăcinate din propriul sistem decât aplicarea tehnicii EMDR simple.

1. Noua abordare nu necesită multe explicaţii în vederea pregătirii clientului.
2. Spre deosebire de tehnica EMDR simplă, conexiunile neconştientizate la problema tratată nu revin des în minte pe parcursul procesului, dar sunt

abordate. În multe cazuri, acest aspect face ca experiența să fie mai puțin emoțională şi mai potrivită pentru a fi efectuată ca autovindecare.

3. Pentru că organele interne sunt sursa sănătății mintale, emoționale şi fizice, faptul că ne concentrăm mai mult asupra corpului şi în mod deosebit asupra organelor interne face ca efectele problemei să fie abordate fără a le identifica şi a le stabili ca obiectiv dinainte.
4. Te poți concentra asupra problemei în orice mod vrei, în loc să alegi o imagine specifică din memorie. Nu toată lumea are amintiri vizuale legate de problema de tratat.
5. Abordarea se poate adapta cu uşurință pentru a fi utilizată în cadrul unui grup.
6. Construirea convingerilor pozitive – necesare abordării problemei dacă reapare – pare să se petreacă automat.
7. De obicei, nu oboseşti când efectuezi practicile.
8. Abordarea este suficient de simplă pentru ca, după o şedință sau două, majoritatea persoanelor să poată exersa singure ghidându-se după un rezumat scris.
9. Unele persoane care nu au reuşit să facă EMDR folosesc cu succes această practică combinată, deoarece conține mai multe aspecte încorporate care le mențin calme pe parcurs.
10. Unele persoane simt că încărcătura din jurul problemei alese este eliminată după câteva seturi de procesare.

Elemente-cheie ale reciclării emoționale taoiste

Descriem în continuare elementele esențiale ale practicii care te pot ajuta să-ți eliberezi şi să-ți dizolvi sentimentele negative legate de întâmplări din viața ta şi peste care nu ai reuşit să treci singur.

Vizualizarea duce la actualizare

O veche zicală qi gong spune: „Mintea se mişcă şi qi-ul o urmează”. De asemenea, este adevărat şi că qi-ul se mişcă, iar sângele îl urmează. Qi-ul nu este o energie inteligentă, însă poate merge oriunde, străbătând țesuturile, spațiul şi timpul. Dacă ne concentrăm mintal şi ne conectăm la energia violetă, ne putem vindeca la toate nivelurile.

Armonizarea cu propriile organe

În sistemul nostru, conform teoriei medicinei chineze, credem că sănătatea noastră mintală, fizică, emoțională şi spirituală se creează în organele interne. Unele organe interne sunt solide. Ele sunt numite organe yin. Transformă energia provenită din alimentația şi din mediul nostru. Atunci când sunt în echilibru, ele creează virtuți şi sănătate la toate nivelurile. Când sunt în dezechilibru, generează toxine, gânduri negative, sentimente negative şi degradare fizică. Fiecare organ yin este asociat unui organ yang, unui organ de simț, unei direcții, unei culori, unui anotimp, unui sunet şi unui element.

Organele sunt transformatoarele care ne permit accesul la aceste dimensiuni. Organele au memorie. Amintirile noastre sunt stocate în organele interne. Pe acest subiect s-au scris tomuri întregi. Un exemplu este cartea lui Paul Pearsall *The Heart's Code*, ce oferă relatări fascinante despre pacienți care, după un transplant de inimă, au dobândit sentimentele, preferințele şi chiar amintirile donatorilor de cord. Volumul susține ideea taoistă conform căreia sănătatea noastră pe toate planurile este creată prin intermediul organelor interne, care o şi stochează.

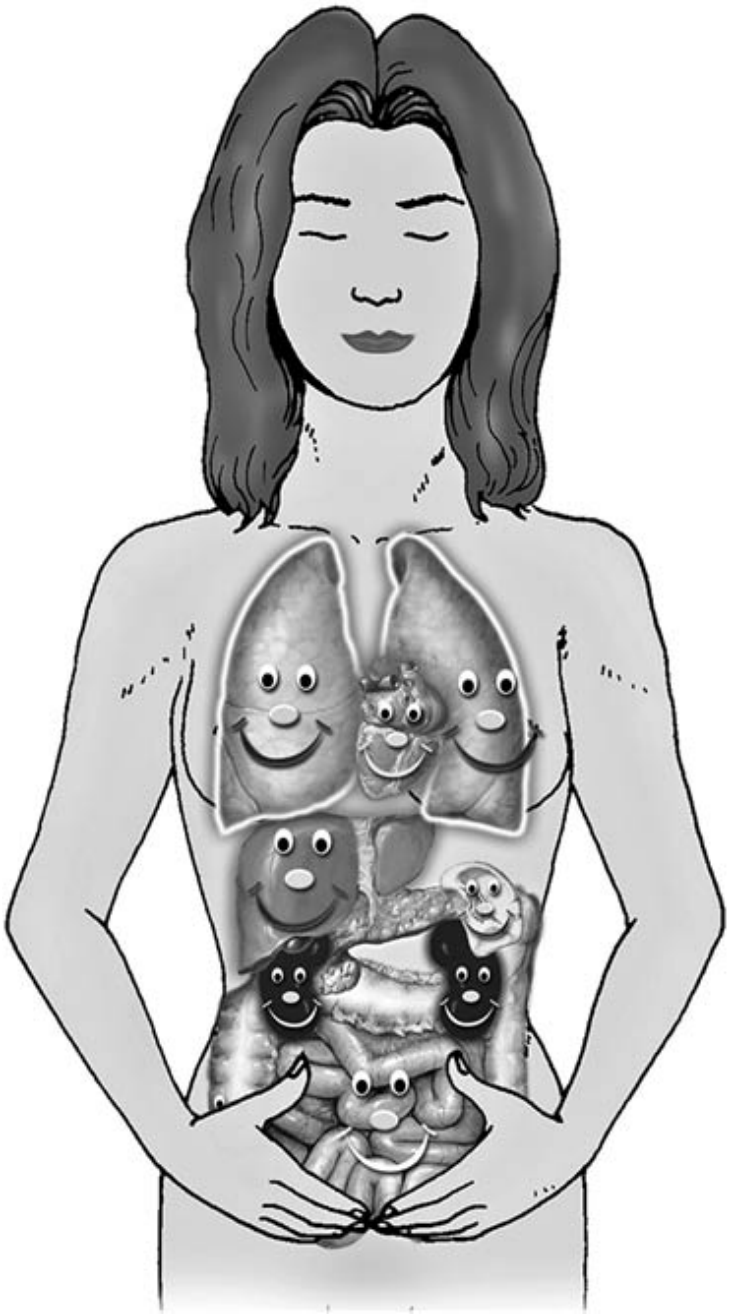


Figura 6.7. *Surâsul produce reacţii chimice care încălzesc energia din corp şi facilitează procesul de vindecare*.

Surâsul

Atunci când zâmbim, în corp pot avea loc o serie de reacţii uimitoare (figura 6.7). Când surâdem şi ne concentrăm asupra unui anumit organ intern, putem direcţiona beneficiile energiei surâzătoare spre organul respectiv. Dacă surâdem organelor interne în ordinea corectă, cunoscută sub denumirea „ciclu creativ", atunci transformăm energia toxică din toate organele rând pe rând, creăm virtuţile în fiecare organ şi le combinăm într-o ordine în care se completează reciproc. Laolaltă, aceste virtuţi se combină creând compasiunea. Detalii despre ordinea corectă se găsesc în capitolul următor, în cadrul exerciţiului Surâsul Interior.

Concentrarea asupra culorilor

Culoarea este o frecvenţă a energiei. Concentrarea asupra culorii corecte în timp ce te axezi pe fiecare organ intern creează frecvenţa corectă a qi-ului în organul respectiv, astfel încât să se echilibreze şi să se vindece, revenind la starea sa sănătoasă naturală (figura 6.8).

Culoarea corectă pe care trebuie să o vizualizezi când te concentrezi asupra inimii este roşul.

Vizualizarea splinei galbene te ajută să reglezi energia acestui organ.

Albul este culoarea corectă pe care trebuie să o vizualizezi când te concentrezi asupra plămânilor.

Vizualizarea culorii albastre atunci când te concentrezi asupra rinichilor îi va detoxifia şi îi va energiza.

Pentru a duce tipul corect de qi în ficat, trebuie să vizualizezi culoarea verde în jurul lui.

Surâde şi concentrează-te asupra culorii corespunzătoare fiecărui organ şi priveşte-l până când culoarea din jurul lui devine clară şi strălucitoare. Atunci când este întunecată şi tulbure, în organul respectiv încă se creează emoţii toxice. Surâzând corect fiecărui organ, poţi să transformi energia toxică şi să cultivi virtuţile în el.

Figura 6.8. Concentrarea asupra culorii corecte corespunzătoare fiecărui organ te ajută să-l acordezi cu frecvența corectă a vibrației.

Utilizarea mişcărilor oculare pentru a degaja energia blocată

Numeroase tradiţii recunosc legătura dintre ochi şi spirit. Se spune că ochii sunt oglinda sufletului. Programarea neurolingvistică recunoaşte că ochii noştri se concentrează în direcţii diferite atunci când ne gândim la trecut, la prezent sau la viitor. Medicina tradiţională chineză acceptă că ochii sunt conectaţi energetic la întregul corp, astfel fiind capabili să-i afecteze starea de sănătate. Taoismul recunoaşte de mii de ani puterea ochilor de a direcţiona qi-ul.

Pentru a înlătura blocajele energetice formate în sistemul nostru din cauza unora sau a tuturor factorilor negativi enumeraţi anterior, trebuie să le depistăm şi să utilizăm mişcările oculare într-un mod nou, pentru a le elimina. În acest sens, sunt necesare concentrarea minţii asupra problemei, culorii şi punctului corecte din corp, apoi mişcarea ochilor astfel încât să dizolve blocajul. Accesul la cunoaşterea universală de la Sursă devine mai simplu pe măsură ce blocajele se dizolvă. Nu fi surprins de ceea ce gândeşti, de ceea ce simţi la nivel emoţional, de percepţiile tale fizice sau de ceea ce îţi imaginezi pe parcurs. Nu eşti ciudat sau ţicnit. De fapt, dacă experienţele tale pe parcursul exerciţiului sunt neaşteptate şi derutante, probabil că îl efectuezi corect.

Mişcările oculare în diverse direcţii te pot ajuta să circuli energia în corp şi să obţii beneficii specifice. Mişcarea corectă a ochilor atunci când te axezi pe o experienţă bulversantă te poate ajuta să finalizezi procesarea şi să transformi emoţiile din jurul evenimentului respectiv în energie virtuoasă.

- Mişcările oculare dintr-o parte în alta, privind la stânga şi la dreapta, pot şterge legătura cu amintirile din trecut. Ele creează un curent electric alternativ ce poate descompune energia interioară.
- Mişcările oculare spiralate însoţite de gânduri, sentimente şi senzaţii corporale pozitive, conectate la energia fiecărui organ intern solid, te pot ajuta să reciclezi şi să transformi energia emoţională legată de o problemă din trecut (figura 6.9).

Efectuarea acestor mişcări spiralate în sens invers acelor de ceasornic, realizând spirale tot mai mari, scoate experienţa la exterior (adesea intensificând-o); dacă efectuezi aceste mişcări în sens invers, spre interior, cercurile tot mai mici colectează energia.

- Mişcările oculare după tiparul unui 8 vertical te ajută să te conectezi la energia eternității.
- Mişcarea ochilor după tiparul unui 8 orizontal te ajută să te conectezi la energia infinitului.
- Dacă îți roteşti ochii înapoi, descriind un cerc, circuli energia din partea din față a corpului (Canalul Concepției) spre partea din spate, în jos (Canalul Conducător), ca să te mențiii calm.
- Mişcarea ochilor în jos în partea din față şi în sus în partea din spate stimulează fluxul energetic în cealaltă direcție, ceea ce te ajută să te energizezi şi să-ți măreşti concentrarea.

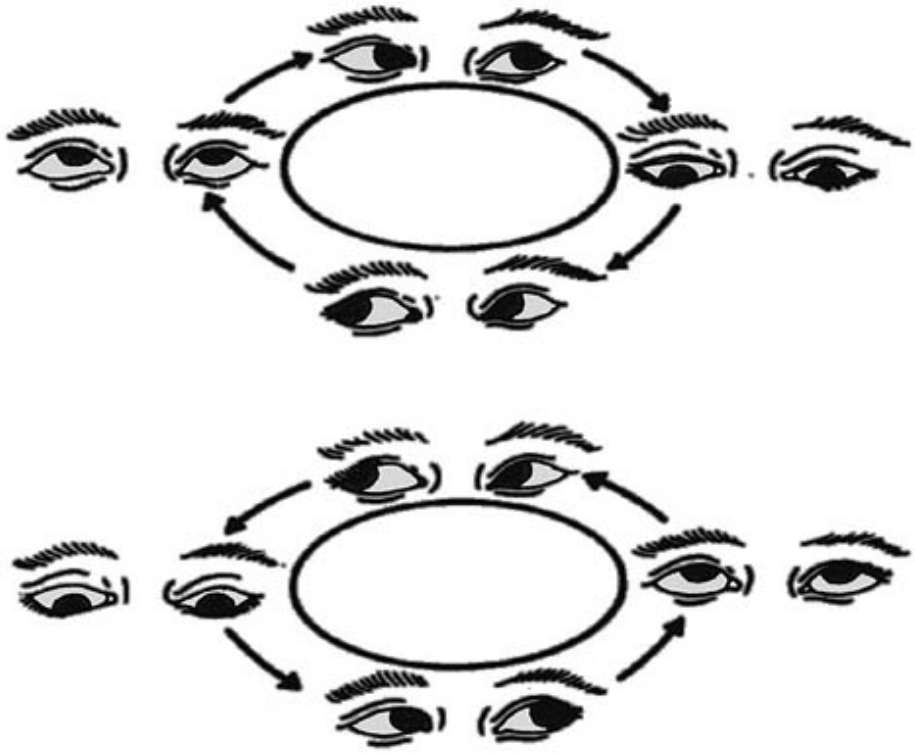


Figura 6.9. Taoiştii utilizează de mii de ani mişcările oculare pentru a circula energia în corp în moduri eficiente, ca să stimuleze vindecarea.

În această tehnică, procesarea utilizează în general multipli de nouă mişcări. Nouă este un număr important în taoism. Simbolizează reîntoarcerea. De exemplu, nouă ori doi este egal cu optsprezece. Unu plus opt ne readuce la nouă. Nouă ori trei este egal cu douăzeci şi şapte. Doi plus şapte ne readuce la nouă.

Putem face analogie cu un calculator pentru a înțelege cum transformă această metodă energia legată de o traumă, de un factor declanşator, de o fobie sau de o durere din trecut. Atunci când vrei să ştergi un fişier din calculator, mai întâi accesezi fişierul respectiv, apoi apeşi butonul „şterge” şi îl trimiți la coşul de gunoi, după care activezi funcția „goleşte coşul de gunoi”, pentru a declanșa reciclarea şi procesul de transformare, creând astfel mai mult spațiu. În practica descrisă, mişcările oculare înainte şi înapoi sunt folosite pentru ştergerea fişierului şi a legăturilor către acesta, iar mişcările în spirală şi de rotire – pentru reciclarea şi transformarea energiei, precum şi pentru crearea unei energii noi, pozitive.

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 46 (n. tr.).

2. Lao Zi, *Cartea despre Tao şi virtuțile sale*, ed. cit., p. 82 (n. tr.).

7

Practici taoiste fundamentale pentru purificarea organelor Surâsul Interior, Orbita Microcosmică şi Cele Şase Sunete Vindecătoare

Organele interne sunt transformatoarele sănătății noastre fizice, mintale, emoționale şi spirituale. Când echilibrăm, detoxifiem şi fortificăm qi-ul din organele interne, ne putem ameliora sănătatea şi starea de bine pe toate planurile. Dacă este prea toxic sau în dezechilibru, orice organ intern poate crea anumite emoții negative. Dar, dacă este curat şi în echilibru, poate crea virtuți specifice.

Atunci când este toxică sau în dezechilibru, inima creează grabă, nerăbdare, ură şi cruzime. Echilibrarea energiei sale creează virtuțile bucuriei, fericirii şi iubirii. Ne ajută să fim optimişti cu privire la viitor.

Dacă nu este sănătoasă, splina poate crea îngrijorare, gândire negativă şi prea multe gânduri. Când energia ei este purificată şi în echilibru, ne ajută să ne simțim deschişi şi încrezători.

Atunci când sunt în echilibru, plămânii creează virtuțile curajului şi echității. Când se chinuie să funcționeze, pot crea tristețe, supărare şi depresie.

Frica, anxietatea, fobiile şi trauma se manifestă în rinichi, dacă aceştia sunt intoxicați. Blândețea, calmul şi liniştea apar după înlăturarea sau după transformarea toxinelor. Rinichii sunt asociați cu emoțiile create de evenimente din trecut. Echilibrul în rinichi favorizează crearea sentimentelor de iertare şi pace interioară față de întâmplările din trecut.

Ficatul creează furie, frustrare, gelozie, invidie şi ruşine când energia sa este în dezechilibru. Generozitatea şi bunătatea apar atunci când i se

echilibrează energia.

Surâsul Interior

Meditația Surâsului Interior, care aduce energie pozitivă în organele şi în glandele interne, este o practică taoistă de qi gong ce ne învață cum trebuie reinstalată corespunzător pacea în interiorul acestora. Ea deschide practica Orbitei Microcosmice, care asigură circulația sănătoasă a energiei în toate organele. În corp există două canale majore, Canalul Concepției şi Canalul Conducător. Canalul Concepției se află în partea din față a corpului, iar Canalul Conducător mai mult în partea din spate. Cele două canale sunt conectate, formând o orbită eliptică în jurul corpului. Punctele prezente de-a lungul orbitei se conectează cu celelalte canale de acupunctură din corp.

Meditația Surâsului Interior

Pentru a începe meditația Surâsului Interior, aşază-te pe marginea unui scaun, cu mâinile împreunate şi ochii închişi.

Partea din față: Canalul Concepției

1. Conştientizează energia cosmică surâzătoare din fața ta şi inspir-o prin ochi.
2. Lasă energia surâzătoare să pătrundă prin punctul dintre sprâncene. Las-o să-ți curgă în nas şi pe obraji şi să-ți ridice colțurile gurii, în timp ce îți duci limba în poziție de repaus pe cerul gurii.
3. Surâde în jos spre gât, tiroidă, paratiroide şi timus.
4. Surâde în inimă, simțind că bucuria şi iubirea din ea se răspândesc la plămâni, ficat, splină, pancreas, rinichi şi organele genitale (figura 7.1).

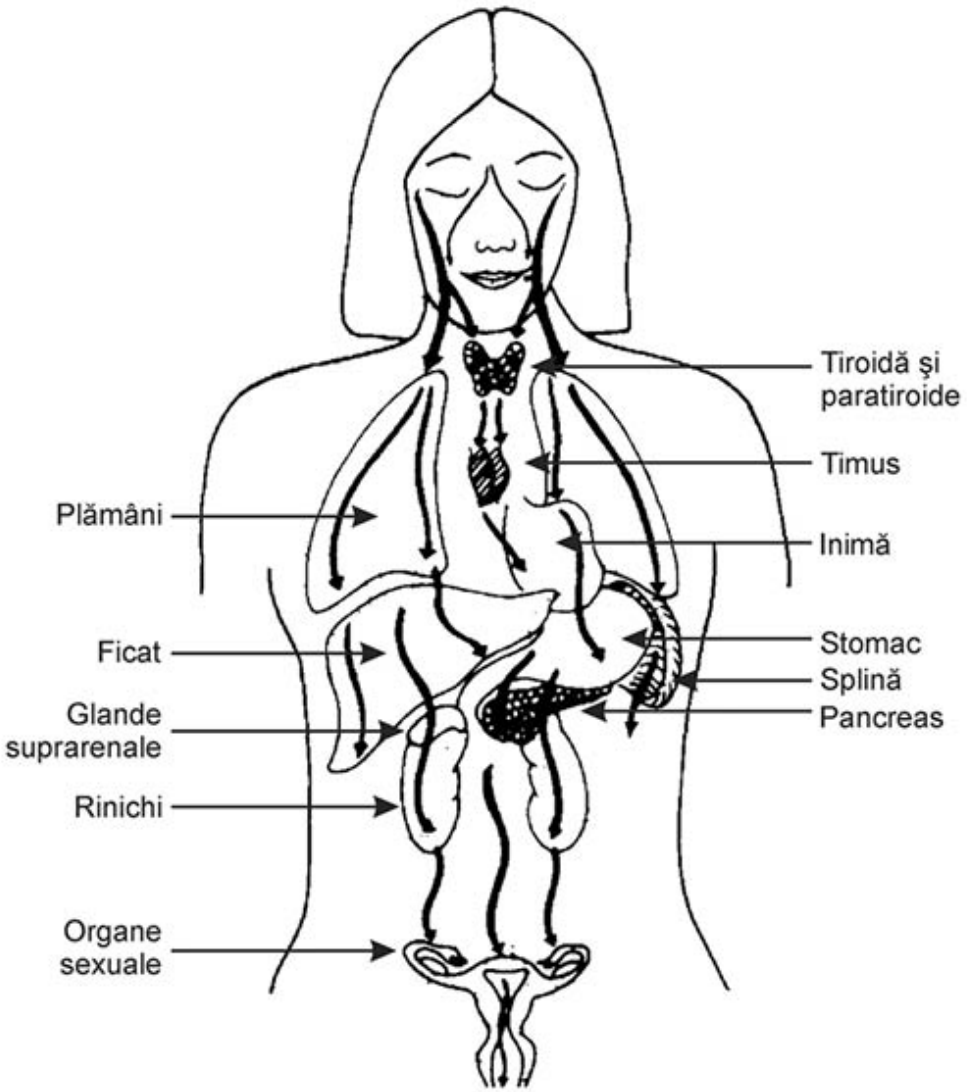


Figura 7.1. *Surâsul în partea din față: principalele organe vitale*

Partea mediană: tractul digestiv

1. Adu energie surâzătoare în ochi, apoi în jos, spre gură.
2. Înghite-ți saliva în timp ce surâzi în jos stomacului, intestinului subțire (duoden, jejun şi ileon), intestinului gros (colonul ascendent, colonul transvers şi colonul descendent), rectului şi anusului (figura 7.2).

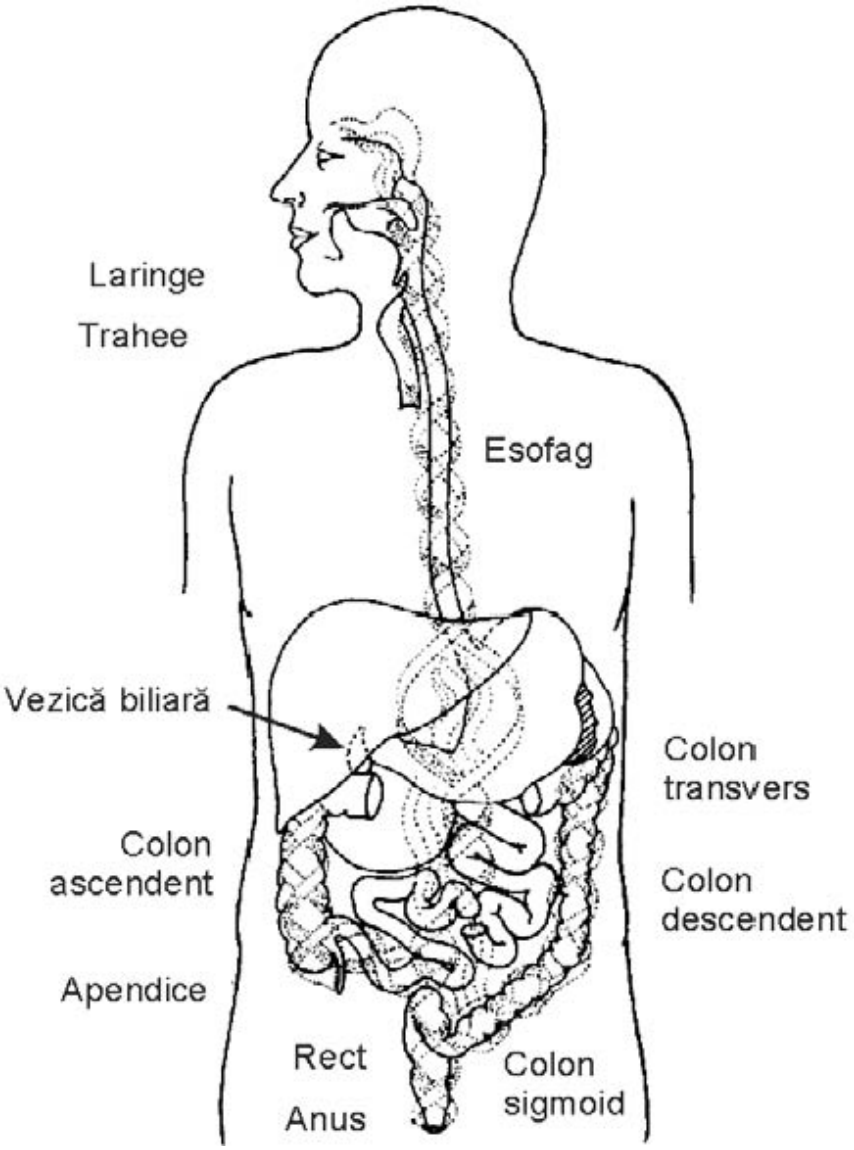


Figura 7.2. *Surâsul în partea mediană: tractul digestiv*

Partea din spate: Canalul Conducător

1. Surâde şi priveşte la aproximativ 7,5 cm în sus, spre punctul dintre sprâncene şi spre glanda pituitară (figura 7.3).
2. Direcţionează surâsul în cea de-a Treia Sală, o cavitate mică situată adânc în centrul creierului. Simte sala cum se extinde şi creşte datorită luminii aurii strălucitoare din creier.
3. Surâde în talamus, glanda pineală (Palatul de Cristal) şi în emisfera stângă şi în cea dreaptă ale creierului.

4. Surâde mezencefalului şi trunchiului cerebral, apoi bazei craniului.
5. Surâde în jos celor şapte vertebre cervicale, celor douăsprezece vertebre toracice, celor cinci vertebre lombare, apoi sacrumului şi coccisului.
6. Reîmprospătează energia surâzătoare iubitoare, liniştitoare din ochi, apoi surâde succesiv în jos spre partea din față, spre partea mediană şi spre partea din spate. Acum surâde-le simultan, simțindu-te scăldat într-o cascadă răcoritoare sau într-o lumină strălucitoare de energie cosmică, surâsuri, bucurie şi iubire.

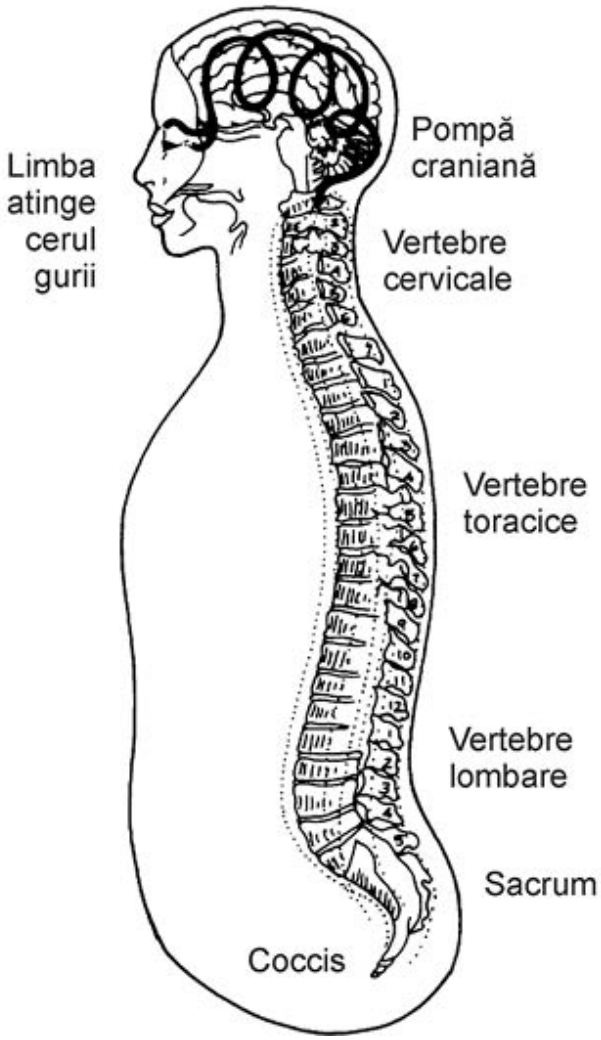


Figura 7.3. *Surâsul în partea din spate: Canalul Conducător*

Colectarea energiei în ombilic

1. Adună toată energia surâzătore în zona ombilicală – la aproximativ 4 cm în interiorul corpului. Roteşte această energie în spirală cu ajutorul minţii sau al mâinilor, din punctul central spre exterior. (Nu depăşi diafragma şi nici osul pubian.)
2. *Bărbaţi*: Du-ţi palmele deasupra ombilicului, stânga deasupra dreptei. Colectează energia şi roteşte-o mintal într-o spirală pornind de la ombilic spre exterior de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi spre interior de 24 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

Femei: Du-ţi palmele deasupra ombilicului, dreapta deasupra stângii. Colectează energia şi roteşte-o mintal într-o spirală pornind de la ombilic spre exterior, de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, apoi spre interior de 24 de ori în sensul acelor de ceasornic.

3. Încheie stocând energia în siguranţă în ombilic.

Orbita Microcosmică

Orbita Microcosmică este fundamentul practicilor qi gong. Practicarea regulată a acestei străvechi metode ezoterice elimină stresul şi tensiunea nervoasă, energizează organele interne, reface sănătatea ţesuturilor vătămate şi dă o senzaţie puternică de stare de bine. Meditaţia Orbitei Microcosmice fortifică qi-ul originar şi te învaţă elementele de bază ale circulării qi-ului. Permite deschiderea punctelor din palme, din tălpi, a punctului dintre sprâncene şi a celui din creştetul capului. Aceşti centri specifici sunt principalele puncte prin care energia poate fi absorbită, condensată şi transformată în forţă vitală proaspătă.

Meditaţia Orbitei Microcosmice trezeşte, circulă şi dirijează qi-ul prin Canalul Conducător, care urcă în partea din spate a corpului de la coccis până la cap, apoi coboară în partea din faţă prin spaţiul dintre baza nasului şi buza superioară şi de-a lungul Canalului Concepţiei (numit şi Canalul Funcţional), care urcă în partea din faţă a corpului de la perineu până la spaţiul dintre bărbie şi buza inferioară (figura 7.4).

Figura 7.4. *Orbita Microcosmică*

Deschiderea punctelor prezente pe Orbita Microcosmică şi circularea energiei de-a lungul ei îți dau energie şi concentrare dacă dirijezi energia de jos în sus în partea din spate a corpului, apoi de sus în jos în partea din față. Vei obține relaxare dacă dirijezi energia în direcția opusă, adică de jos în sus

în partea din față şi de sus în jos în partea din spate. Folosim Orbita Microcosmică în aceste exerciții pentru a ne simți echilibrați.

Meditația Orbitei Microcosmice

1. Concentrează-te asupra *dan-tien*-ului inferior (zona în care este stocat qi-ul originar, situată între ombilic, rinichi şi organele sexuale). Simte pulsația în această zonă, observă dacă zona este tensionată sau relaxată, rece sau caldă, dacă se dilată sau dacă se contractă. Observă eventualele senzații de qi: furnicături, căldură, dilatare, pulsații, senzații electrice sau magnetice. Lasă-le să crească şi să se extindă. Apoi lasă această energie să se reverse spre centrul ombilical.
2. Foloseşte-ți intenția (puterea minții-ochilor-inimii) pentru a face o spirală în punctul ombilicului, ghidând şi mişcând qi-ul. Lasă energia să se reverse în jos, spre centrul sexual (Palatul Ovarian sau Spermal, ambele situate în osul pubian).
3. Circulă energia de la centrul sexual la perineu, apoi în jos, până la tălpi.
4. Atrage energia în sus, din tălpi spre perineu şi spre sacrum.
5. Atrage energia în sus, de la sacrum spre Poarta Vieții (punctul de pe coloana vertebrală aflat în dreptul ombilicului).
6. Atrage energia în sus, spre punctul de la jumătatea coloanei vertebrale (vertebra T11).
7. Atrage energia în sus, spre baza craniului (Perna de Jad).
8. Atrage energia în sus, spre creştetul capului.
9. Dirijează energia în jos, din creştetul capului spre punctul dintre sprâncene.
10. Du-ți vârful limbii spre cerul gurii, apasă şi relaxează de câteva ori; apoi atinge uşor cerul gurii, percepând senzația de electrizare sau de furnicături în vârful limbii. Dirijează energia în jos, de la punctul dintre sprâncene spre punctul de întâlnire dintre vârful limbii şi cerul gurii.
11. Dirijează energia în jos, din cerul gurii, prin limbă, spre centrul gâtului.
12. Dirijează energia în jos, din gât spre centrul inimii.
13. Du energia în jos, din inimă spre plexul solar, şi simte strălucirea unui mic soare.
14. Dirijează energia înapoi în jos, spre ombilic.

15. Dirijează energia prin toată această succesiune de puncte de cel puțin nouă ori. Odată deschise căile, îți poți lăsa energia să curgă continuu, ca un râu, fără a trebui să te opreşti în fiecare punct.
16. Încheie când vrei, colectând energia în ombilic (vezi indicațiile specifice pentru bărbați şi femei de la p. 135, la finalul meditației Surâsului Interior).

Pentru mai multe amănunte despre această practică, vezi Mantak Chia, *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*[1].

Cele Şase Sunete Vindecătoare

Fiecare organ intern poate fi răcorit şi detoxifiat ulterior prin utilizarea unui sunet specific. Poți emite aceste sunete pentru a rămâne cât mai calm cu putință în timp ce lucrezi pentru a-ți rezolva problemele. În cadrul exercițiilor cu sunete descrise mai jos poți emite sunetele fără să mişti mâinile. Totuşi, dacă stăpâneşti deja meditația completă a celor Şase Sunete Vindecătoare, poți face şi mişcări ale mâinilor.

Sunetul plămânilor: primul sunet cosmic vindecător

Sunetul plămânilor este metalic. Seamănă cu vibrația unui clopot şi activează qi-ul plămânilor.

Caracteristici

Organ asociat: intestinul gros
Element: metal
Anotimp: toamna
Culoare: alb

Emoții: mâhnire şi tristețe

Virtuți: curaj şi echitate

Simțuri asociate: olfactiv (nas) şi tactil (piele)

Gust: picant

Părți ale corpului asociate: piept, partea interioară a brațelor, degetele mari

Sunet: sss-s-s-s-s-s (cu limba în spatele dinților) (figura 7.5)

Figura 7.5. *Poziția gurii pentru sunetul plămânilor. Apropie maxilarele astfel încât dinții să se atingă. Trage colțurile gurii spre spate*.

Postură şi exercițiu

1. Stai aşezat, ținând spatele drept, cu mâinile pe piept, în dreptul plămânilor, şi cu ochii închişi. Surâde plămânilor. Conştientizează calitatea energiei din plămâni (figura 7.7). Vizualizează o lumină albă, proaspătă şi pură ca energia munților, şi auzi sunetul metalic.
2. Inspiră adânc, deschide ochii şi întinde brațele înainte, cu palmele orientate spre plămâni (figura 7.7). Când mâinile ajung la nivelul ochilor, începe să roteşti palmele, ducându-le deasupra capului până când sunt orientate în sus şi spre exterior. Îndreaptă degetele de la mâini unele spre altele. Ține coatele flexate şi răsucite spre exterior; nu îndrepta brațele (figura 7.8).

Apropie maxilarele astfel încât dinții să se atingă uşor şi depărtează puțin buzele în timp ce expiri lent scoțând printre dinți sunetul sss-s-s-s-s-s. La început poți scoate sunetul plămânilor tare, dar în cele din urmă trebuie să îl exersezi muteşte. Simte că sunetul pune în mişcare qi-ul din

plămâni şi că eventualele toxine şi exces de căldură sunt eliminate din plămâni în timp ce sacii care înconjoară plămânii se comprimă.

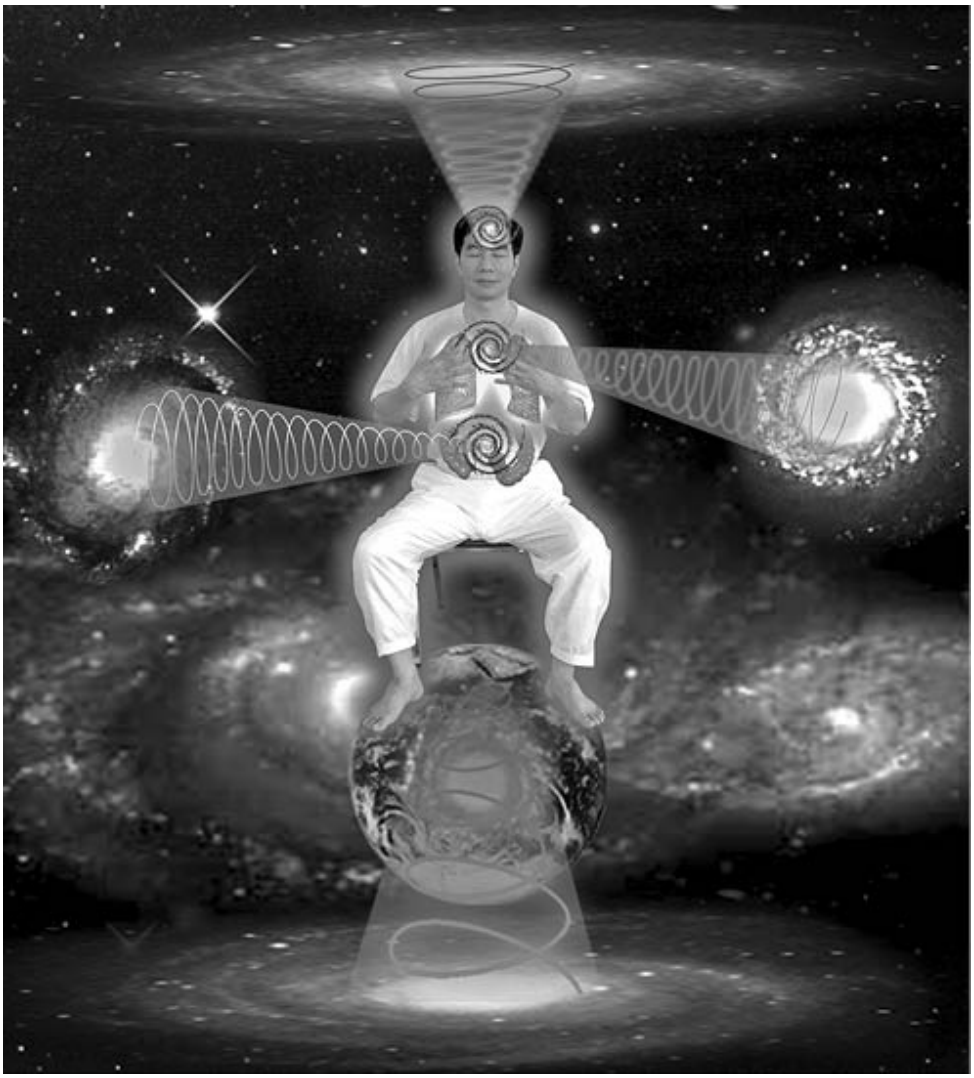


Figura 7.6. *Conştientizează-ți plămânii.*

Figura 7.7. *Adună energia în plămâni.*

Figura 7.8. *Scoate sunetul plămânilor.*

Notă: *Muteşte* înseamnă că rosteşti atât de încet, încât doar tu poți să auzi sunetul şi să simți vibrația în plămâni. Trebuie să expiri lent şi complet. De asemenea, termenul *saci* se referă la straturile de țesut numit fascii, care înconjoară fiecare organ.

3. După ce ai expirat complet, roteşte palmele şi ia din lumina albă. Revarsă această lumină din creştetul capului în plămâni (figura 7.9). Lasă brațele în jos şi ține palmele în dreptul plămânilor, radiind în ei lumina albă strălucitoare şi curajul.
4. Odihneşte-te, închide ochii şi conştientizează-ți plămânii. Surâde-le şi imaginează-ți că încă emiți sunetul lor. Simte vibrația sunetului cum mişcă şi curăță energia din plămâni (figura 7.10). Respiră normal şi vizualizează-ți plămânii radiind cu o lumină albă strălucitoare. Astfel îți vei fortifica plămânii şi vei activa curajul din ei. Cu fiecare respirație, încearcă să simți că energia metalică albă proaspătă înlocuieşte excesul de energie fierbinte, toxică şi deprimată.
5. Cultivă emoțiile bune. Aceasta este cea mai importantă parte a exercițiului. Alocă tot timpul de care ai nevoie pentru a stabili o legătură cu organele. După ce te debarasezi de excesul de căldură şi laşi energia metalică albă să ajungă în plămâni, calitățile emoționale vor avea loc unde să se dezvolte. Concentrează-te asupra sentimentelor de echitate şi curaj în timp ce transformi eventualele sentimente de tristețe sau de mâhnire. Ridică-te drept în picioare ca să simți curajul şi încearcă să mențiii senzația sunetului plămânilor tot mai mult după fiecare exercițiu şi în viața de zi cu zi.

Repetă sunetul plămânilor de 3-6 ori. În caz de tristețe, depresie, răceli, gripă, dureri de dinți, astm, emfizem sau depresie, repetă acest exercițiu de 6, 9, 12 sau 24 de ori.

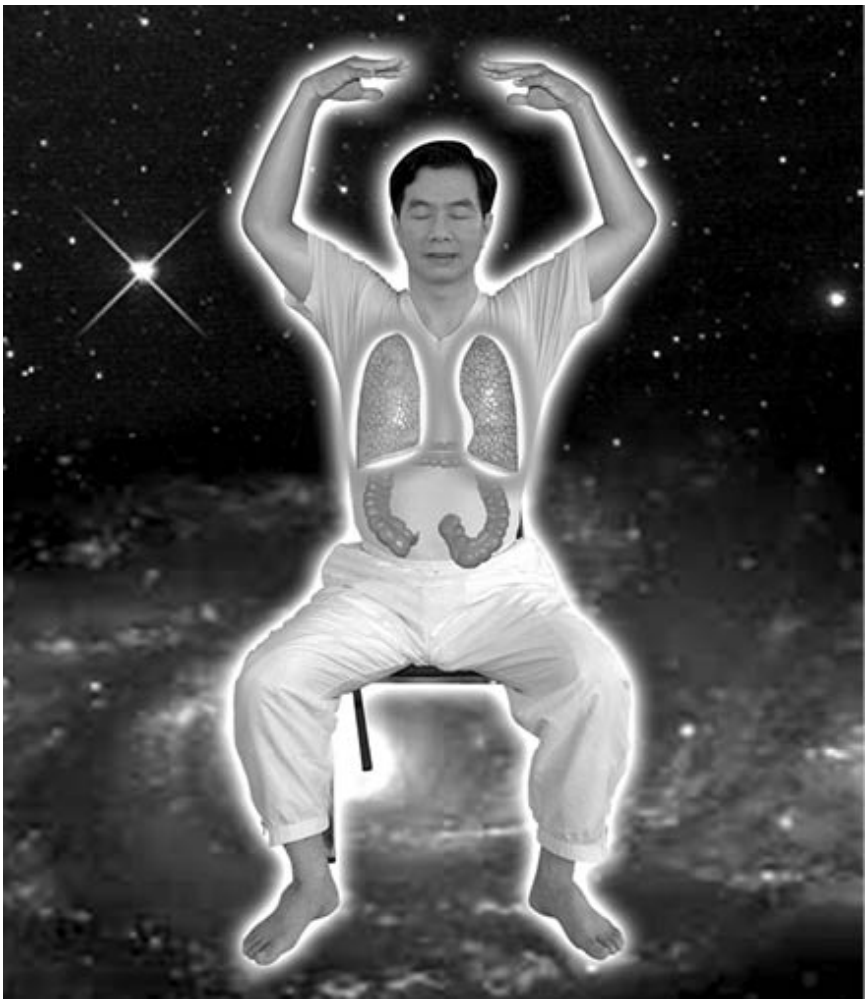


Figura 7.9. *Revarsă energia în plămâni.*

Figura 7.10. *Surâde plămânilor.*

Sunetul rinichilor: al doilea sunet cosmic vindecător

Sunetul rinichilor este un sunet de apă şi activează qi-ul rinichilor.

Caracteristici

Organ asociat: vezica urinară
Element: apă
Anotimp: iarnă
Culoare: albastru-închis
Emoție: frică
Virtuți: bunătate, calm şi linişte, vigilență

Părți ale corpului: părțile laterale ale piciorului, interiorul coapselor, piept

Simțuri: auz (urechi), oase

Gust: sărat

Sunet: ciu-u-u-u-u (ca şi cum ai sufla într-o lumânare: buzele formează un „O”) (figura 7.11)

Figura 7.11. *Rotunjeşte buzele, scoțând sunetul făcut când stingi o lumânare.*

Postură şi exercițiu

1. Aşază-te, ține spatele drept, pune palmele deasupra rinichilor, închide ochii. Surâde rinichilor. Conştientizează calitatea energiei din rinichi. Imaginează-ți o lumină albastră, soarele strălucind deasupra oceanului (figura 7.12).
2. Inspiră adânc, deschide ochii şi apropie picioarele, cu gleznele şi genunchii atingându-se. Apleacă-te în față şi împreunează degetele de la mâini în jurul genunchilor. Trage brațele întinse, aplecându-ți trunchiul înainte (astfel, spatele se arcuieşte în zona rinichilor). Concomitent, ridică privirea înainte, continuând să tragi de brațe din partea inferioară a spatelui. Simte întinderea în coloana vertebrală. Rotunjeşte buzele şi expiră uşor scoțând sunetul ciu-u-u-u-u, ca şi cum ai stinge o lumânare (figura 7.13).

Figura 7.12. *Surâde rinichilor.*

Figura 7.13. *Scoate sunetul rinichilor.*

Concomitent, contractă-ți abdomenul trăgându-l înspre rinichi. La început, poți emite sunetul rinichilor tare, dar în cele din urmă trebuie să îl exersezi muteşte. Simte că sunetul pune în mişcare qi-ul din rinichi; eventualele toxine şi căldura în exces sunt eliminate din rinichi în timp ce sacii din jurul rinichilor se comprimă.

3. După ce expiri complet, stai drept, depărtează picioarele, du brațele deasupra creştetului şi ia cu mâinile din lumina albastră. Revarsă această lumină peste corp şi în rinichi. Coboară brațele şi ține palmele deasupra rinichilor. Radiază lumina albastră, blândețea şi liniştea în rinichi.
4. Du din nou mâinile la rinichi. Odihneşte-te, închide ochii şi conştientizează-ți rinichii. Ascultă-ți rinichii. Surâde-le şi imaginează-ți că încă emiți sunetul rinichilor. Simte că vibrația sunetului se mişcă şi curăță energia din rinichi (figura 7.14).

Figura 7.14. *Du energia în jos, spre rinichi.*

Respiră normal şi priveşte-ți rinichii cum radiază o lumină albastră, răcoroasă. Acest exercițiu îți fortifică rinichii şi activează blândețea şi liniştea în ei. Cu fiecare respirație, încearcă să simți că energia apei albastre strălucitoare înlocuieşte energia fierbinte, toxică şi frica în exces (figura 7.15).

5. Cultivă emoțiile bune. Aceasta este cea mai importantă parte a exercițiului. Alocă tot timpul de care ai nevoie pentru a stabili o legătură cu rinichii. După ce te debarasezi de excesul de căldură şi laşi energia apei albastre răcoroase să ajungă în rinichi, calitățile emoționale vor avea loc unde să se dezvolte.

Figura 7.15. *Adună energia în rinichi.*

Concentrează-te asupra sentimentelor de blândețe, linişte şi vigilență, în timp ce-ți transformi frica rămasă. De asemenea, simte că blândețea

relaxează partea inferioară a spatelui. Încearcă să menții senzația acestei energii tot mai mult după fiecare exercițiu şi în viața de zi cu zi.

Repetă aceşti paşi de 3-6 ori. Poți repeta exercițiul de mai multe ori pentru a atenua frica, extenuarea, amețeala, tinitusul sau durerile de spate.

Sunetul ficatului: al treilea sunet cosmic vindecător

Sunetul ficatului este sunetul lemnului şi activează qi-ul ficatului.

Caracteristici

Organ asociat: vezica biliară
Element: lemn
Anotimp: primăvara
Culoare: verde
Emoție: furie
Virtute: bunătate
Părți ale corpului: interiorul coapselor, zona inghinală, diafragmă, coaste
Simțuri: văz (ochii), lacrimi
Gust: acru
Sunet: ş-ş-ş-ş-ş-ş (limba în apropierea cerului gurii) (figura 7.16)

Figura 7.16. *Pentru a scoate sunetul ş-ş-ş-ş-ş-ş-ş, expiră ținând limba în apropierea cerului gurii.*

Postură şi exercițiu

1. Aşază-te confortabil, cu spatele drept, mâinile stau relaxate deasupra ficatului, ochii închişi. Surâde ficatului până simți că intri în contact cu el (figura 7.17). Conştientizează calitatea energiei din ficat. Imaginează-ți o pădure mare şi verde. Priveşte soarele strălucind peste pădure, creând forță vitală şi lumină verde.
2. Inspiră adânc, deschide ochii şi întinde brațele de o parte şi de alta a corpului, cu palmele orientate în sus. Ridică lent brațele din lateral spre creştetul capului, urmărind gestul cu ochii. Încrucişează degetele de la mâini şi roteşte mâinile împreunate astfel încât palmele să fie orientate în sus. Împinge palmele în sus şi întinde brațele din umeri; coatele ar trebui să împingă spre spate.

Figura 7.17. *Surâde ficatului.*

Înclină-te puțin spre stânga, trăgând uşor de ficat. Deschide ochii mai bine, deoarece ei sunt deschiderea ficatului. Expiră lent sunetul ş-ş-ş-ş-ş-ş tare, iar în cele din urmă muteşte (figura 7.18). Simte că sunetul pune în mişcare energia din ficat şi că toate toxinele şi căldura în exces sunt eliminate din ficat, în timp ce sacul din jurul lui se comprimă.

Figura 7.18. *Scoate sunetul ficatului.*

3. După ce expiri complet, stai drept, desparte mâinile şi ia din energia verde. Revarsă această lumină peste corp şi în ficat (figura 7.19). Coboară lent brațele, cu palmele orientate spre exterior, ia din nou

lumină verde şi du ambele mâini în dreptul ficatului. Radiază lumina verde, energia pădurii şi bunătatea în ficat.

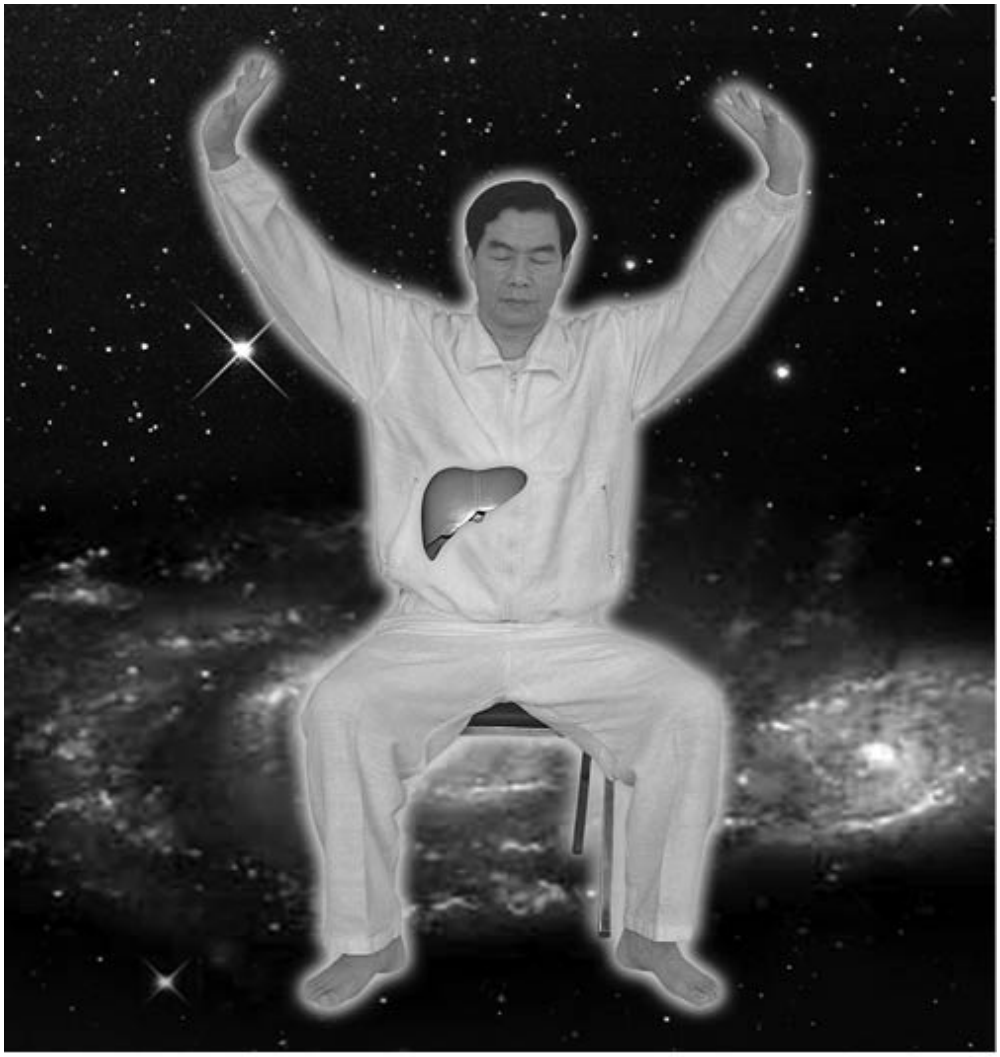


Figura 7.19. *Ia lumină verde şi revars-o în ficat.*

4. Du din nou mâinile la ficat. Închide ochii şi conştientizează-l. Surâde, priveşte în ficat şi imaginează-ți că emiți în continuare sunetul ficatului. Simte că vibrația sunetului mişcă şi curăță energia din ficat (figura 7.20).

Respiră normal şi priveşte-ți ficatul strălucind cu lumina verde care îl reface. Astfel, îți fortifici ficatul şi activezi bunătatea în el. Cu fiecare respirație, încearcă să simți că energia strălucitoare a lemnului verde înlocuieşte energia fierbinte, toxică în exces, agresivitatea şi frustrarea.

5. Cultivă emoțiile bune. Aceasta este cea mai importantă parte a exercițiului. Dedică tot timpul de care ai nevoie pentru a stabili o

legătură cu ficatul. După ce te debarasezi de excesul de căldură şi laşi energia caldă, umedă şi verde a lemnului să ajungă în ficat, bunătatea va avea loc unde să se dezvolte. Concentrează-te pe virtutea bunătății şi a iertării în timp ce transformi furia şi agresivitatea rămase. Simte-te încălzit şi energic şi menține această senzație cât mai mult după încheierea exercițiului.

Figura 7.20. *Adună energia în ficat.*

Repetă aceşti paşi de 3-6 ori. Exersează mai mult pentru a elimina furia, pentru a limpezi ochii roşii sau înlăcrimați, pentru a înlătura un gust acru sau amar şi a detoxifia ficatul.

Sunetul inimii: al patrulea sunet cosmic vindecător

Sunetul inimii este sunetul focului şi activează energia inimii.

Caracteristici

Organ asociat: intestinul subțire
Element: foc
Anotimp: vara
Culoare: roşu
Emoții: grabă, aroganță, cruzime
Virtuți: bucurie, onoare, sinceritate
Părți ale corpului: axile, partea interioară a brațelor
Simțuri: limbă, vorbire
Gust: amar
Sunet: ho-o-o-o-o-o (cu gura larg deschisă) (figura 7.21)

Figura 7.21. *Sunetul ho-o-o-o-o-o*

Postură şi exercițiu

1. Aşază-te confortabil, ține spatele drept, mâinile relaxate în dreptul inimii, ochii închişi. Surâde în jos inimii până când simți că eşti în contact cu ea (figura 7.22). Conştientizează calitatea energiei din inimă. Imaginează-ți un apus pe ocean, o lumină roşie.

2. Inspiră adânc, deschide ochii şi adoptă aceeaşi postură ca în cazul sunetului ficatului. Totuşi, spre deosebire de exercițiul anterior, te apleci puțin spre dreapta, pentru a trage uşor de inimă, situată imediat la stânga de centrul pieptului.

Figura 7.22. *Surâde în inimă.*

Concentrează-te asupra inimii şi simte legătura dintre limbă şi gura deschisă, rotunjeşte buzele şi expiră lent scoțând sunetul ho-o-o-o-o-o tare, iar în cele din urmă mutește. Simte că sunetul pune în mişcare energia din inimă şi că excesul de căldură şi de toxine este eliminat din inimă, în timp ce sacul din jurul ei se comprimă (figura 7.23).

3. După ce expiri complet, stai drept, desfă mâinile şi ia lumină roşie. Revarsă această lumină peste corp şi în inimă (figura 7.24). Coboară lent

brațele, cu palmele orientate spre exterior. Ia din nou lumină şi ține ambele mâini în dreptul inimii. Radiază lumina roşie, iubirea şi bucuria interioară în inimă.

Figura 7.23. *Scoate sunetul inimii.*

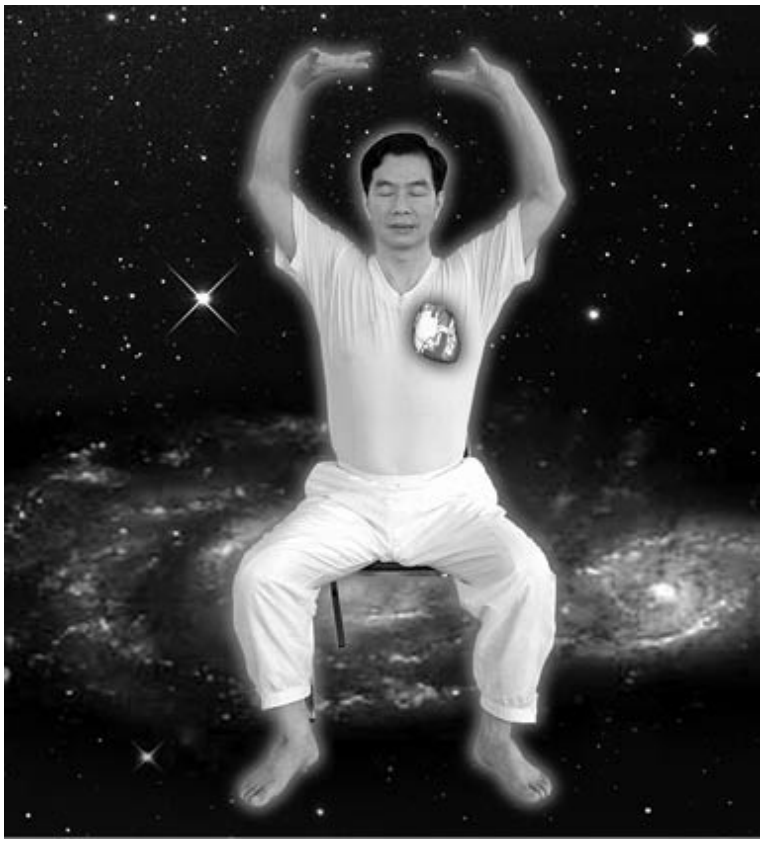


Figura 7.24. *Adună energie în inimă.*

4. Adu din nou mâinile în dreptul inimii. Odihneşte-te, închide ochii şi conştientizează-ți inima. Surâde inimii şi imaginează-ți că emiți în continuare sunetul inimii. Simte vibrația sunetului mişcând şi curățând energia în inimă. Respiră normal şi priveşte-ți inima cum străluceşte cu o lumină roşie ca focul.

Astfel, îți fortifici inima şi activezi iubirea, bucuria interioară şi sinceritatea în inimă. Cu fiecare respirație, încearcă să simți că lumina caldă roşie înlocuieşte energia fierbinte şi toxică în exces, precum şi graba, aroganța şi ura din inimă (figura 7.25).

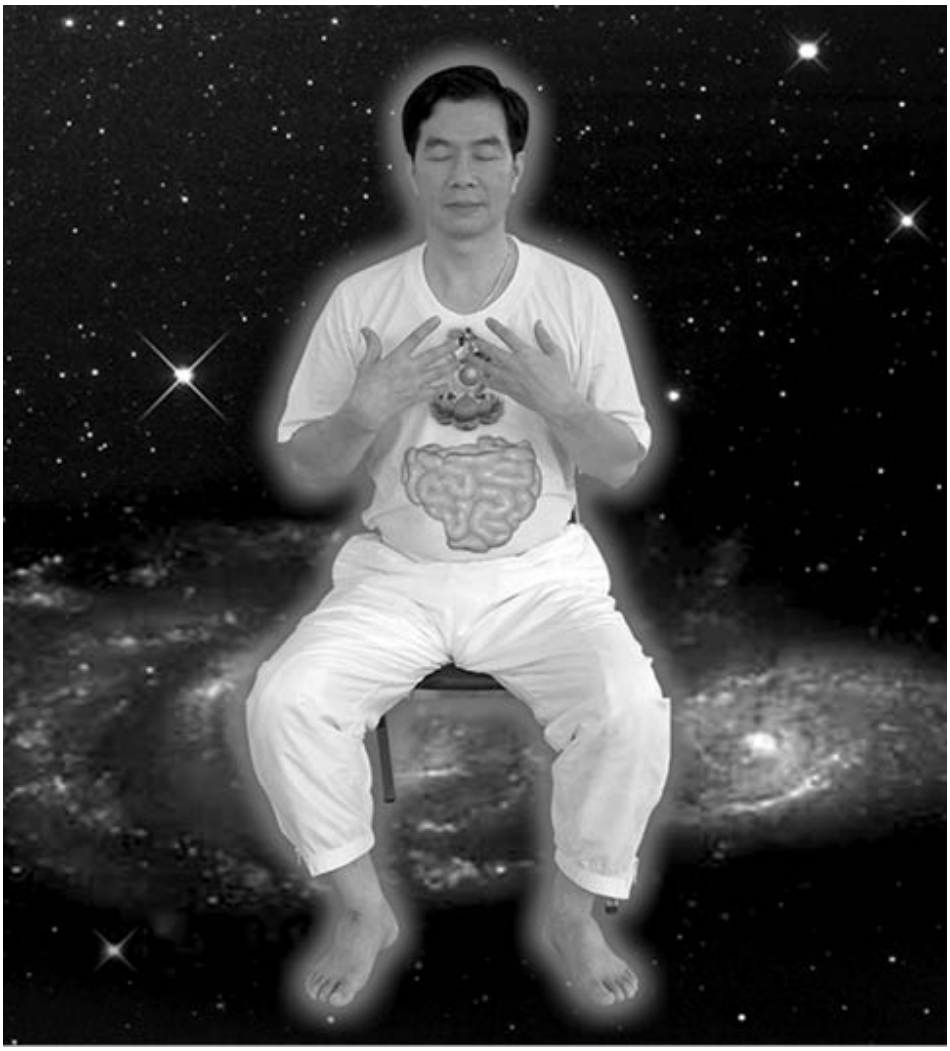


Figura 7.25. *Orientează-ți simțurile spre inimă.*

5. Cultivă emoțiile bune. Aceasta este cea mai importantă parte a exercițiului. Alocă tot timpul de care ai nevoie pentru a intra în contact cu inima (figura 7.26).

Figura 7.26. *Energia iubitoare creşte în inimă.*

După ce elimini excesul de căldură şi laşi energia roşie ca focul să se răspândească în inimă, calităţile emoţionale vor avea loc să se dezvolte. Simte cum iubirea, bucuria, onoarea şi respectul radiază spre exterior (figura 7.27).

Simte că ura, aroganţa sau nerăbdarea rămase se transformă în energie iubitoare în timp ce sinceritatea, onoarea şi respectul îţi cresc în inimă. Încearcă să menţii senzaţia sunetului inimii cât mai mult după încheierea exerciţiului.

Figura 7.27. *Atunci când se uşurează de încărcătura şi stresul zilnice, toate organele zâmbesc.*

Repetă aceşti paşi de 3-6 ori. Exersează mai mult pentru a atenua inflamațiile gâtului, herpesul, gingiile sau limba umflate, nervozitatea, toanele şi afecțiunile cardiace.

Sunetul splinei: al cincilea sunet cosmic vindecător

Sunetul splinei este sunetul pământului şi activează energia stomacului, a pancreasului şi a splinei.

Caracteristici

Organe asociate: pancreas, stomac
Element: pământ
Anotimp: vară târzie
Culoare: galben
Emoții: îngrijorare
Virtuți: corectitudine, deschidere
Părți ale corpului: buze, gură
Simțuri: gust
Gust: dulce, neutru
Sunet: hu-u-u-u-u-u (din gât, gutural) (figura 7.28)

Figura 7.28. *Expiră emițând sunetul hu-u-u-u-u-u.*

Postură şi exercițiu

1. Aşază-te confortabil, cu spatele drept, cu mâinile relaxate deasupra splinei şi cu ochii închişi. Surâde stomacului şi splinei până când simți că eşti în contact cu ele. Conştientizează calitatea energiei din stomac şi din splină. Imaginează-ți o lumină galbenă, lumina aurie saturată a verii târzii, o lumină stabilă (figura 7.29).

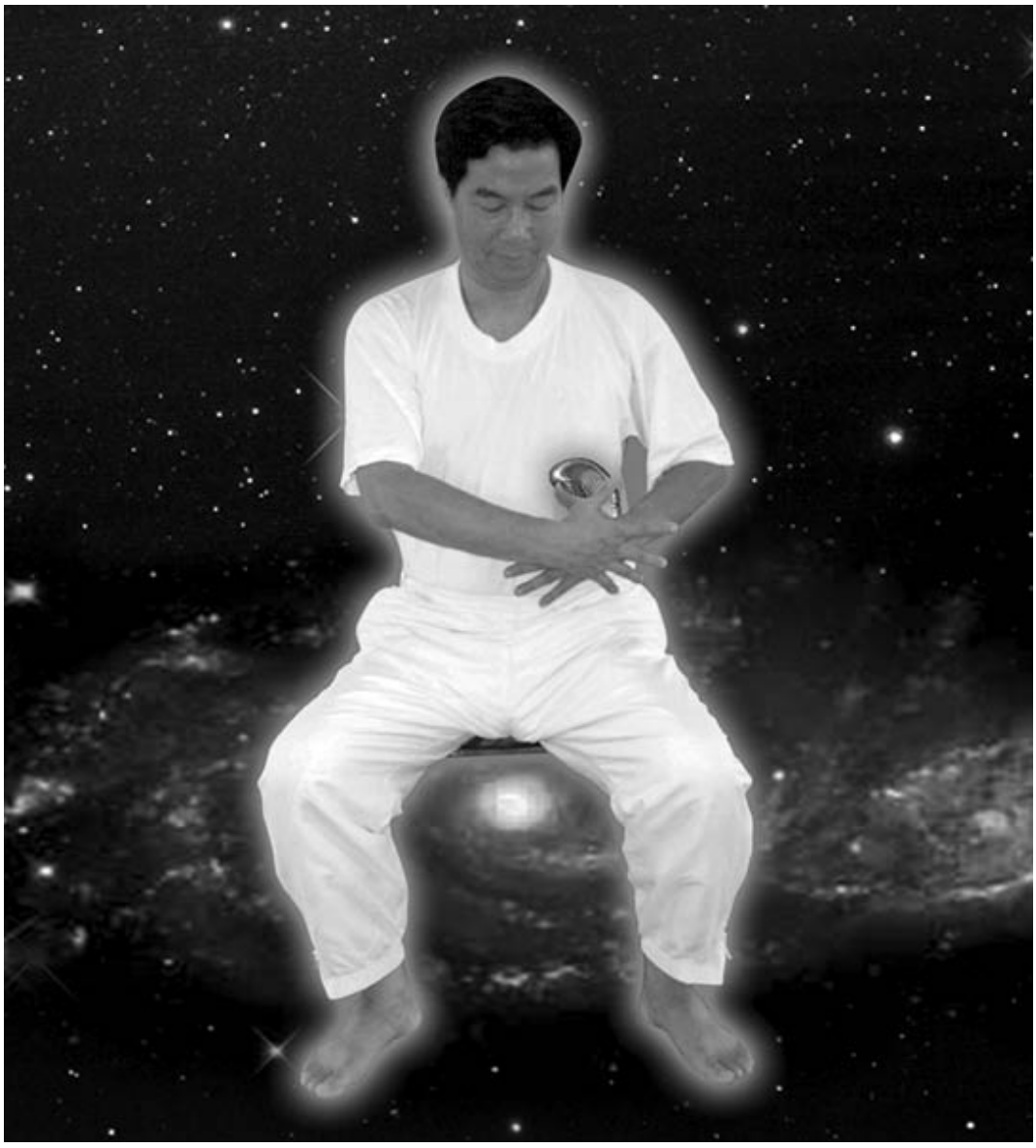


Figura 7.29. *Surâde splinei.*

2. Inspiră adânc, deschide ochii, du brațele în partea din față a corpului şi du cele trei degete din mijloc de la ambele mâini imediat sub stern, în partea stângă a cutiei toracice (figura 7.30).

Priveşte în sus şi apasă delicat cu degetele sub cutia toracică, împingând stomacul sau splina spre spate şi spre partea mediană a spatelui, spre exterior, în timp ce expiri, mai întâi rostind tare, apoi mutește sunetul hu-u-u-u-u-u. Acesta este un sunet mai gutural, „mai din gât” decât sunetul rinichilor. Spre deosebire de sunetul scos când stingem o lumânare, acesta porneşte din piept, şi nu din gură.

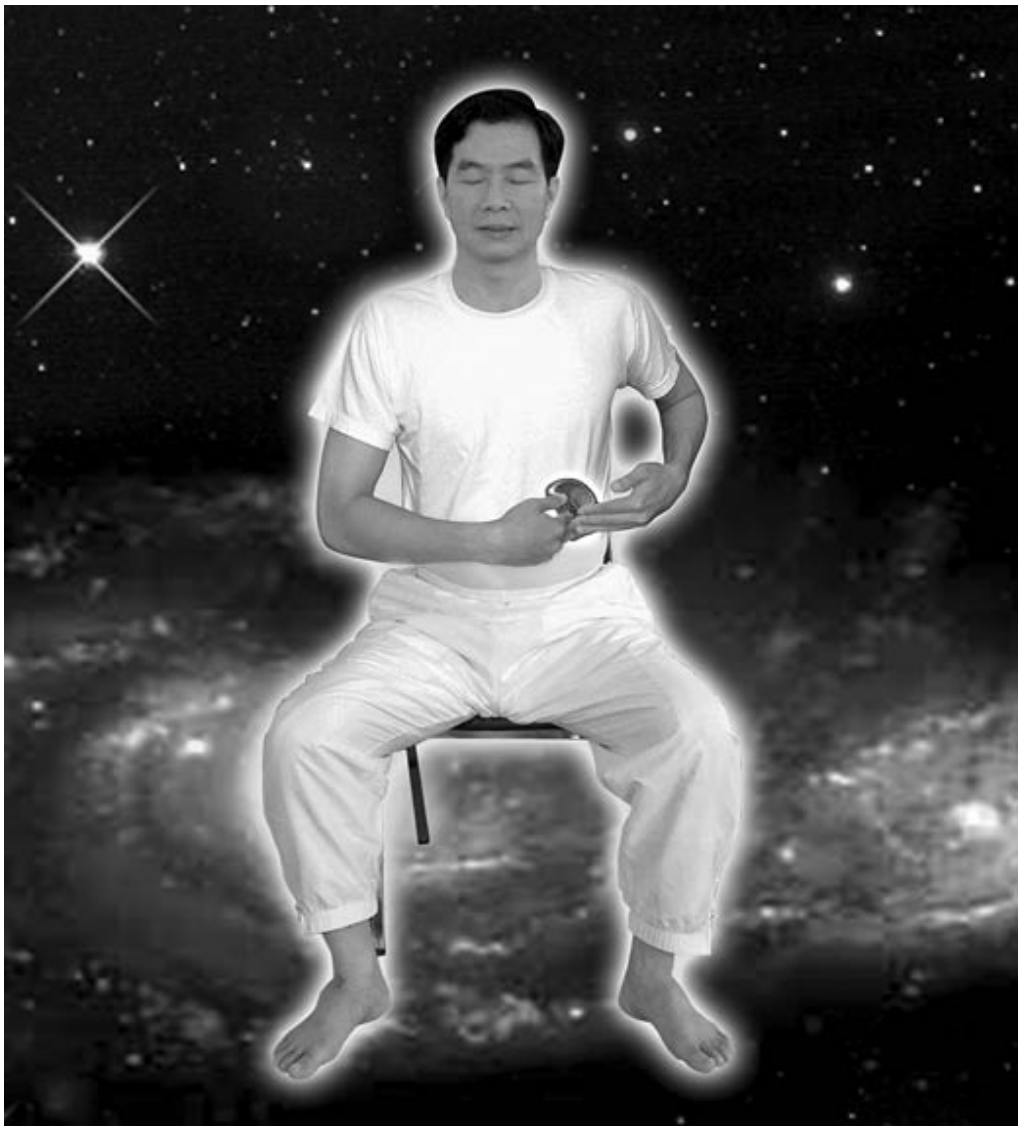


Figura 7.30. *Degetele plasate sub cutia toracică, în partea stângă, pregătindu-se să apese pe splină, pe pancreas şi pe stomac.*

Simte că sunetul splinei face să vibreze corzile vocale (figura 7.31). Simte că sunetul pune în mişcare energia din stomac şi din splină şi că toxinele şi căldura în exces sunt eliminate din stomac şi din splină în timp ce sacul din jurul acestora se comprimă.

3. După ce ai expirat complet, du brațele spre înainte, îmbrățișând pământul, şi ia din lumina galbenă. Revarsă această lumină în stomac şi în splină. Du brațele şi mâinile la stomac sau la splină. Radiază lumină galbenă, corectitudine, deschidere şi stabilitate în stomac şi în splină (vezi figura 7.32 de la p. 163).

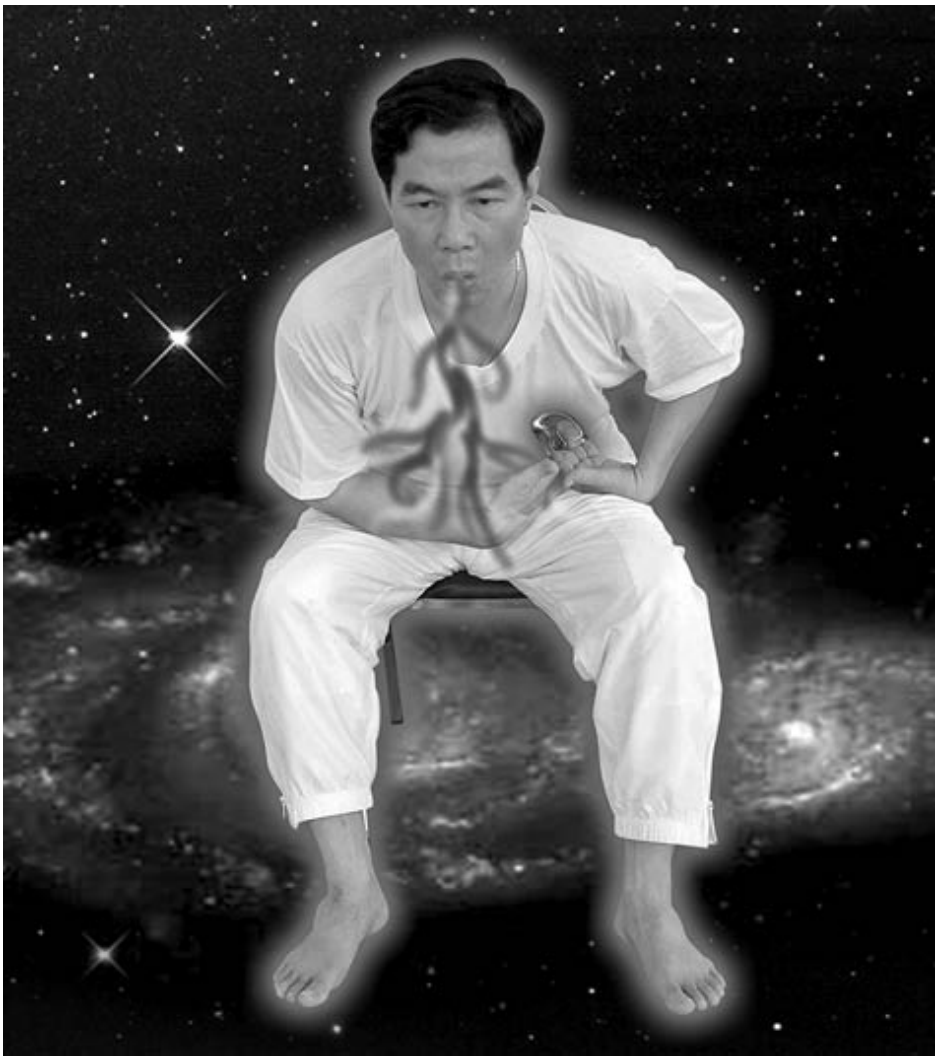


Figura 7.31. *Simte sunetul splinei vibrând.*

4. Odihneşte-te, închide ochii şi conştientizează-ți stomacul şi splina. Surâde-le şi imaginează-ți că emiți în continuare sunetul splinei. Simte că vibrația sunetului mişcă şi curăță energia din stomac şi din splină.

Respiră normal şi priveşte-ți stomacul şi splina strălucind cu o lumină galbenă. Astfel, se fortifică cele două organe şi se activează deschiderea, corectitudinea şi stabilitatea în stomac şi în splină. La fiecare respirație, încearcă să simți cum lumina galbenă şi caldă înlocuieşte energia fierbinte, toxică în exces şi grijile rămase în cele două organe.

5. Cultivă emoțiile bune. Aceasta este cea mai importantă parte a exercițiului. Dedică tot timpul de care ai nevoie pentru a stabili o legătură cu stomacul şi cu splina. Atunci când elimini excesul de căldură şi laşi energia galbenă a pământului să ajungă în stomac şi în splină,

calitățile emoționale au loc unde să se dezvolte. Simte corectitudinea, deschiderea, echilibrul şi armonia crescând în aceste organe, transformând grijile rămase în ele. Încearcă să menții senzația sunetului splinei cât mai mult după încheierea exercițiului.

Figura 7.32. *Deschiderea şi corectitudinea se dezvoltă în splină.*

Repetă aceşti paşi de 3-6 ori. Efectuează exercițiul de mai multe ori pentru a elimina indigestia, starea de greață şi diareea.

Sunetul Triplului Arzător: al şaselea sunet cosmic vindecător

Sintagma Triplul Arzător se referă la cei trei centri energetici ai corpului: partea superioară (creier, inimă şi plămâni) este fierbinte; partea mediană (ficat, rinichi, stomac, pancreas şi splină) este caldă; iar partea inferioară (intestinele gros şi subțire, vezica urinară şi organele sexuale) este rece.

Sunetul hi-i-i-i-i-i (figura 7.33) echilibrează temperatura celor trei niveluri, ducând energia fierbinte în centrul inferior şi energia rece în sus, spre centrul superior. Mai precis, energia fierbinte din zona inimii este dirijată spre zona sexuală mai rece, iar energia rece din abdomenul inferior este dirijată în sus, spre zona inimii.

Figura 7.33. *Rosteşte sunetul hi-i-i-i-i-i în timp ce expiri.*

Postură şi exercițiu

1. Întinde-te pe spate sau lasă-te pe spate în scaun (figura 7.34). Surâde, du brațele în sus pentru a colecta qi-ul (figura 7.35), apoi du brațele şi mâinile în dreptul feței. În timp ce rosteşti sunetul hi-i-i-i-i-i expirând, du brațele lent în jos de-a lungul corpului, dirijând energia din creştetul capului spre picioare (figura 7.36).

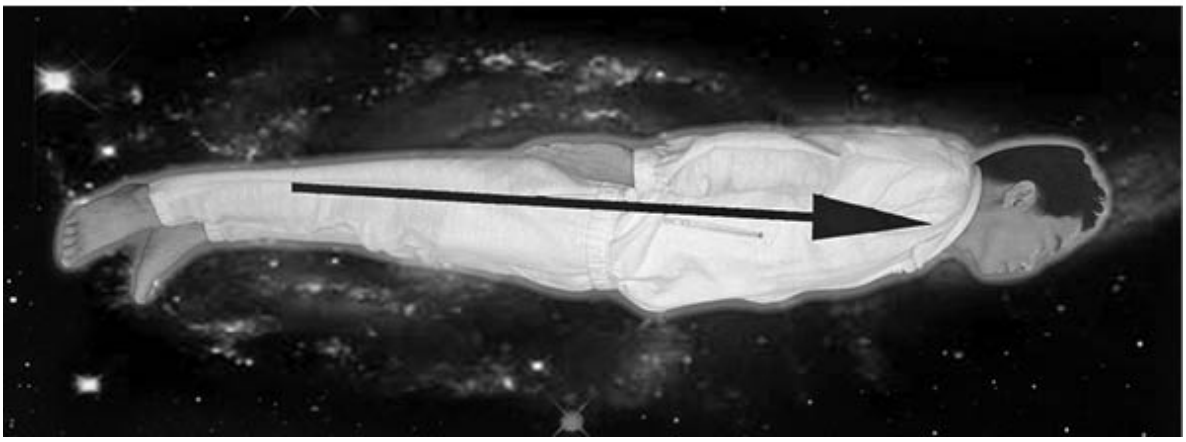


Figura 7.34. *Odihneşte-te respirând normal şi concentrează-te asupra sunetului Triplului Arzător.*

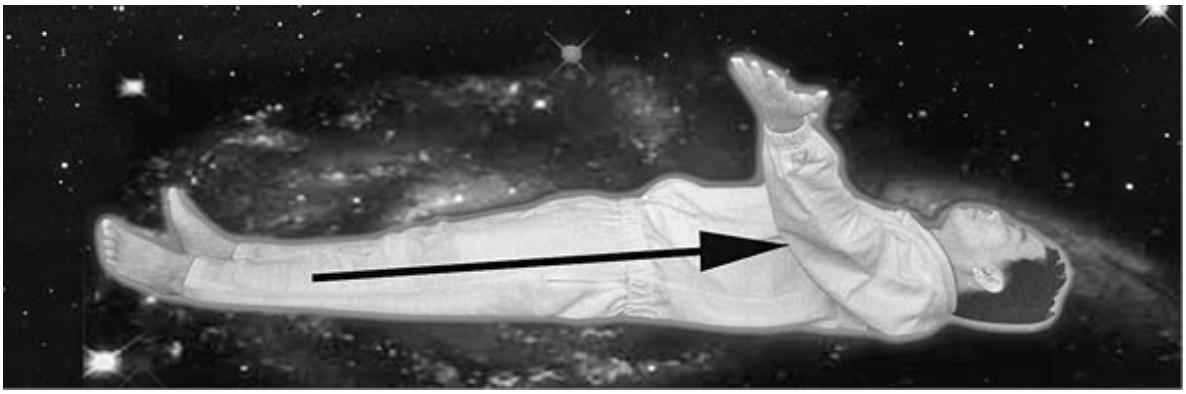


Figura 7.35. *Adună energia.*

2. Inspiră adânc în toate cele trei cavități: piept, plexul solar şi abdomenul inferior, apoi expiră complet. Expiră emițând sunetul hi-i-i-i-i-i muteşte, mai întâi aplatizând pieptul, apoi plexul solar şi în final abdomenul inferior. Imaginează-ți un cilindru mare care te presează scoţându-ți aerul din plămâni şi dirijează energia fierbinte în jos, în timp ce brațele se mişcă de lângă cap în jos, până la *dan-tien*-ul inferior (figurile 7.37-7.39).

Figura 7.36. *Excesul de căldură se scurge în pământ prin vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare.*

Figura 7.37. *Nivelul superior*

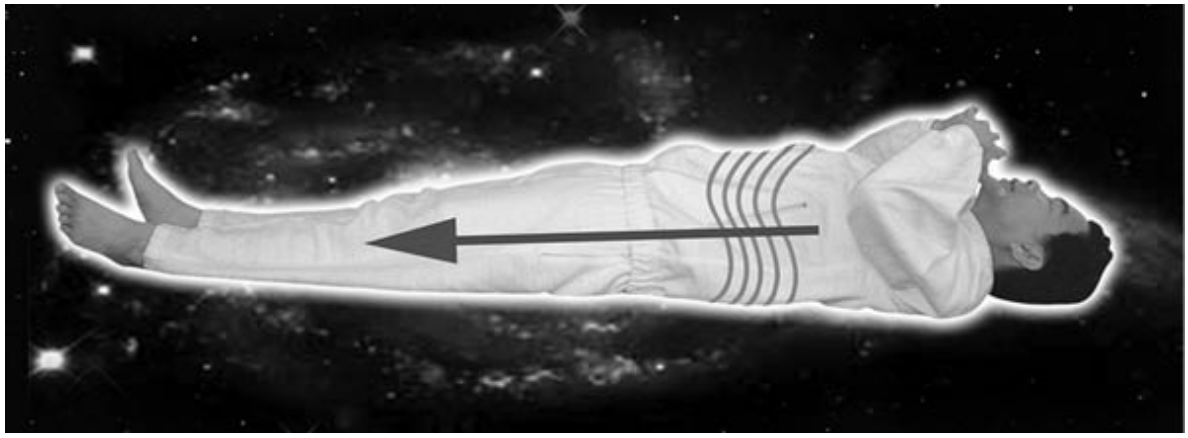


Figura 7.38. *Nivelul de mijloc*

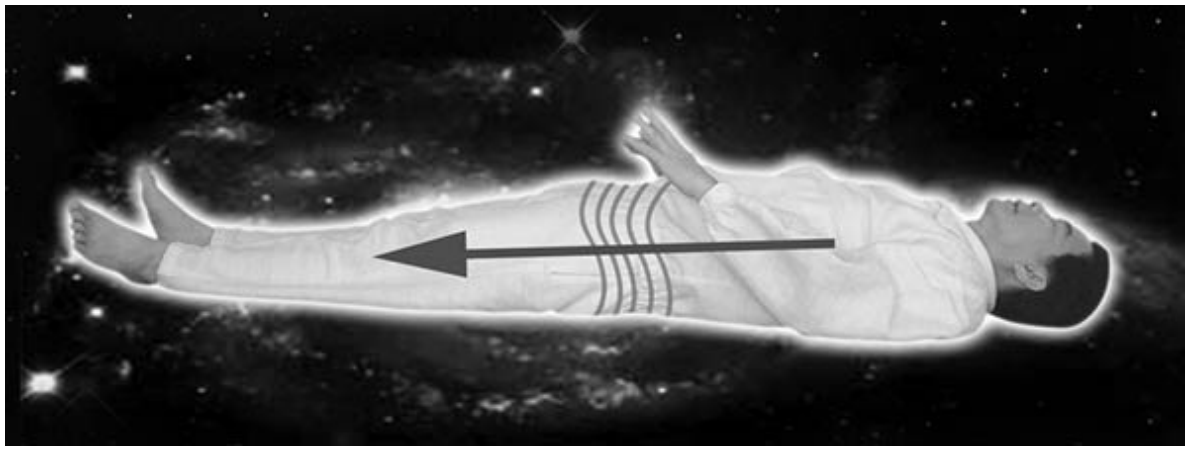


Figura 7.39. *Nivelul inferior*

3. Odihneşte-te şi concentrează-te (figura 7.40). După ce expiri complet, concentrează-te asupra întregului tract digestiv.

Repetă aceşti paşi de 3-6 ori. Exersează de mai multe ori pentru a atenua insomnia şi stresul. De remarcat că poți emite sunetul Triplului Arzător în poziția culcat, pentru a adormi mai uşor.

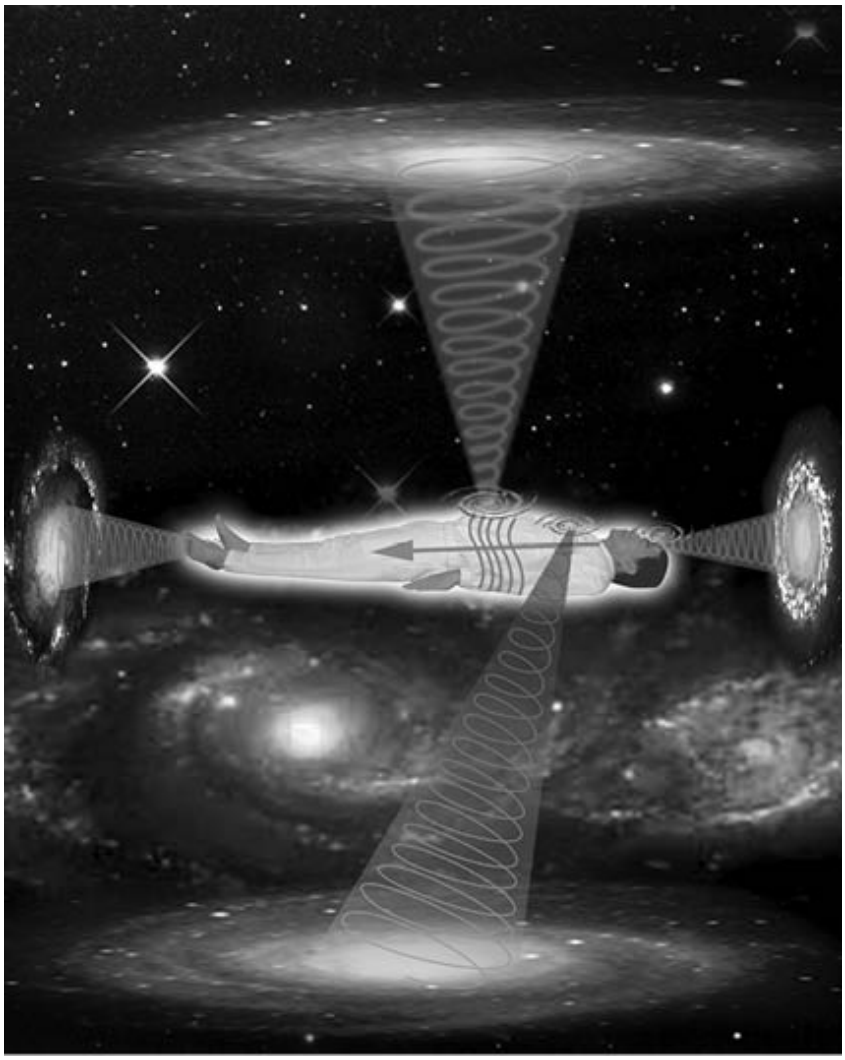


Figura 7.40. *Odihneşte-te şi absoarbe forţele cosmice.*

1. Trad. rom. Polirom, Iaşi, 2016 (n. r.).

8

Reciclarea emoțională taoistă
Exerciții

Alege-ți tema

Dacă aceasta este prima oară când încerci să exersezi, îți recomandăm să parcurgi întregul proces fără să te gândeşti la o temă anume. De fapt, poți folosi această tehnică de multe ori fără să te concentrezi întotdeauna intenționat asupra unei anumite chestiuni. Poți aştepta să vezi pur şi simplu ce apare pe parcurs şi, prin urmare, să lucrezi atât preventiv, cât şi pentru a trata. Te poți folosi de exerciții pentru a preveni supraîncărcarea ce duce la depresie, anxietate şi dependență.

Altminteri, gândeşte-te la o temă de abordat pentru început. Nu uita că, chiar dacă alegi o temă aparent inofensivă sau minoră, nu poți şti dinainte câte alte teme cu încărcătură emoțională sunt legate de problema aleasă şi îşi vor face apariția pe parcurs. Dacă îți este greu să alegi dintre mai multe teme, este posibil ca unele sau toate să fie legate între ele, motiv pentru care nu este atât de important pe care o tratezi mai întâi. De asemenea, este important să înțelegi că toate problemele pot fi tratate în cele din urmă, aşa că prima nu trebuie să fie neapărat mai important decât altele.

Dacă tot nu reuşeşti să-ți alegi o temă, parcurge setul de întrebări din subcapitolul „Întrebări deschise” din capitolul următor.

Alege de unde vrei să începi

Pentru a ajunge la problemă şi la echivalentul ei energetic din sistemul tău, trebuie să selectezi un aspect al problemei mai pregnant pentru tine; te vei axa pe acesta ca punct de plecare. Acesta poate fi o imagine care se evidențiază sau, dacă nu ți-e uşor să vizualizezi, un sentiment care te-a încercat la momentul respectiv, un gând despre tine pe care-l ai de când a apărut problema sau un sunet ori un miros pe care ți-l aminteşti. „Mintea se mişcă şi qi-ul o urmează", deci, indiferent ce alegi drept obiect al concentrării tale, energia va ajunge acolo, iar acesta este începutul procesului de transformare a experienței respective în ceva mai plăcut.

Asigură-te că ai experimentat tu însuți aspectul pe care alegi să te axezi şi că nu este o amintire despre incidentul respectiv, pe care nu ai trăit-o efectiv. De exemplu, dacă te poți vedea în imaginea aleasă, înseamnă că nu este imaginea potrivită. Nu aveai cum să te vezi decât dacă te uitai în oglindă. Nu sări peste paşi şi nu încerca să accelerezi procesul. Este posibil să zăboveşti mult timp asupra anumitor zone ale corpului. Dacă problema este stocată în principal într-o singură zonă sau în câteva, nu are rost să te grăbeşti când treci prin zona respectivă. Acordă acelei părți a corpului tău atenția pe care o merită, ca să se poată vindeca.

Pregătirea

Pentru a fi pregătit să procesezi experiențele nerezolvate stocate în sistemul tău, trebuie să fii dedicat, relaxat şi detoxifiat. Deprinderea şi exersarea elementelor taoiste de bază descrise în capitolul anterior – Surâsul Interior, Orbita Microcosmică şi cele Şase Sunete Vindecătoare – garantează deschiderea principalelor căi energetice şi un nivel de qi suficient de puternic pentru a culege roadele acestor exerciții. De asemenea, este recomandabil să ții o piatră de împământare (de exemplu, obsidian negru) în mâna receptoare (opusul mâinii cu care scrii) pentru a fi calm pe parcurs şi pentru a-ți menține un nivel de energie suficient de ridicat ca să duci procesul la bun sfârşit.

Angajamentul

Cel mai eficient tip de angajament față de acest proces este cel neşovăielnic, fără rezerve. A vrea sau a spera că lucrurile se vor ameliora sau a-ți spune că trebuie să parcurgi acest proces nu este la fel de eficient ca a te hotărî să faci orice pentru a garanta rezolvarea problemelor perturbatoare din viața ta. Mintea şi trupul tău sunt conectate. Când îți iei acest tip de angajament, îți pregăteşti deja energia blocată pentru a fi deconstruită.

Atitudinea potrivită

Ia-ți angajamentul conştient de a fi pregătit să te detaşezi de problemă, chiar dacă emoțiile ivite pe parcurs sunt supărătoare. Convinge-te că nu trebuie să te agăți de sentimentele negative asociate cu problema ta pentru a fi unic. Este posibil să ai emoții negative imediat ce începi procesarea. De fapt, ele sunt un semn bun. De multe ori, emoțiile trebuie să iasă la suprafață înainte de a putea fi eliminate. Detaşarea nu este doar un proces emoțional. Se poate realiza şi fizic, prin lacrimi, căscat, eructații, flatulență şi prin orice alt proces care elimină reziduurile din corp.

Totuşi, impune-ți să faci o pauză sau să te opreşti şi să cauți îndrumarea unui expert dacă devii depăşit de situație pe parcurs. Acest proces poate fi neplăcut, dar ar trebui să ducă la vindecare, nu la distrugere. Scopul acestei tehnici este să te ajute să te debarasezi de sentimentele supărătoare, şi nu să îți creeze mai multe. Dacă eşti sceptic că acest proces te va ajuta, lasă pur şi simplu scepticismul deoparte pe durata exercițiului, ca să poți crea cel mai bună atmosferă în care procesul să dea randament maxim. Fii gata să te laşi purtat într-o călătorie care nu va avea întotdeauna sens. Fii gata să treci prin acest proces, indiferent unde vei ajunge.

Detoxifierea

Stresul şi frica vin din rinichi, dacă aceste organe nu sunt în echilibru. Fricționează delicat partea din spate a corpului în dreptul rinichilor, cu pumnii strânşi lejer, aproximativ 30 de secunde (figura 8.1). Bea apă pentru

a-ți curăța rinichii şi a-i ajuta să se relaxeze. Clismele efectuate de un profesionist pot fi foarte utile. Elimină pe cât posibil din stilul tău de viață stimulente ca țigările, cofeina şi substanțele ilegale, astfel încât sistemul tău să fie cât mai calm înainte de începerea procesului. Astfel, rişti mai puțin să fii copleşit de proces.

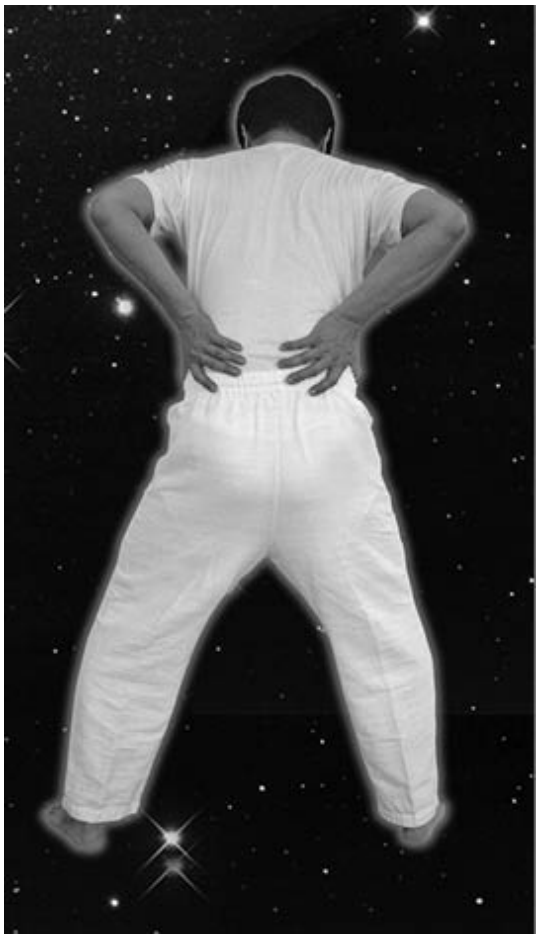


Figura 8.1. *Fricționează-ți delicat rinichii pentru a favoriza detoxifierea.*

Lumini, arome şi sunet

Pe durata exercițiului, luminează slab încăperea sau stinge lumina. Dacă îți face plăcere, utilizează aromaterapia pentru a-ți menține relaxarea. Aromele precum lămâița şi menta au efect calmant. Tămâia se potriveşte într-o zonă ventilată, însă fumul pe care îl produce te poate distrage dacă te afli într-un spațiu mic, închis. Nu utiliza sunete pentru a te relaxa, cu excepția sunetelor

domoale din natură. Muzica poate fi relaxantă în alte momente, însă pe durata acestui exercițiu ar putea îngreuna concentrarea minții asupra amintirilor pe care încerci să le abordezi.

Dacă eşti instruit în practica taoistă a vindecării cosmice şi în qi nei tsang, poți pregăti începerea la fel ca pentru aceste practici, pentru a fi sigur de prezența forțelor vindecătoare şi că te afli într-un cerc ocrotit.

Încetineşte ritmul şi relaxează-te

Acordă-ți suficient timp pentru a te linişti şi a-ți destinde corpul înainte de a trece la paşii următori. Cu cât eşti mai calm înainte de a începe procesarea experiențelor trecute, cu atât mai mult spațiu de procesare vei avea în interior. Dacă eşti pe punctul de a exploda de nervi înainte de a începe, va fi nevoie de foarte puțin pentru a te destabiliza. Relaxarea corpului înainte de a începe îți creşte şansele de a reuşi să elimini toxinele închise în tine, conectate la tema pe care o abordezi. În cazul în care corpul îți este încordat, te agăți de problemă şi-ți va ieşi mai greu din sistem.

Pentru a intra în starea potrivită pentru lucru, alege mai întâi un loc liniştit în care să stai, unde te simți confortabil şi nu eşti întrerupt. Asigură-te că nu ai obligații sociale programate imediat după exercițiu. Este posibil ca ulterior să te simți obosit şi, probabil, te vei simți mai în formă pentru a te dedica exercițiului dacă ştii că este singurul lucru pe care îl ai de făcut o vreme lângă alte persoane. Respiră în abdomenul inferior. Respiră lent, lin şi delicat, dar profund. Inspiră şi expiră pe nas. Nu te forța. Lasă-ți pur şi simplu abdomenul să se umple şi să se golească de tot, aşa cum face un prunc abia venit pe lume. În timp ce respiri, îți desfunzi sistemul şi îi transmiți mesajul că totul este în regulă.

Postura şezând, de început

1. Stai pe marginea unui scaun, cu tălpile pe podea. Astfel, nu pierzi energie prin picioare; poți trage energie din pământ şi o parte mai mică din corp va fi izolată de energia pământului.
2. Împreunează lejer mâinile în poală. Astfel, nu pierzi energie prin mâini (figura 8.2a).

3. Du uşor vârful limbii pe cerul gurii, în adâncitura din spatele gingiilor (figura 8.2b) şi ține gura închisă. Astfel, uneşti energetic cele două jumătăți ale maxilarului şi cele două canale din Orbita Microcosmică. Acum, corpul tău formează un singur mare circuit conectat cu pământul şi cu energia acestuia.

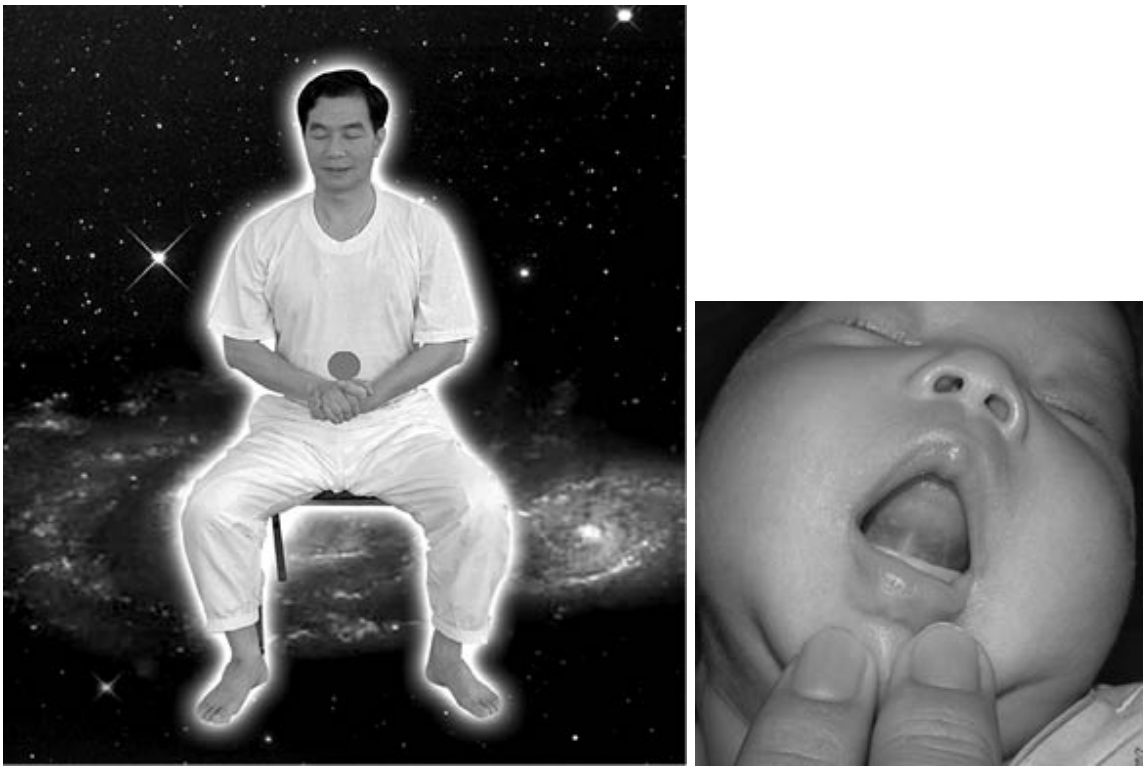


Figura 8.2. *Postura şezând, de început, cu limba pe cerul gurii*

Încălzeşte-ți *dan-tien*-ul inferior şi rinichii

Pentru a-ți proteja, a-ți pregăti şi a-ți vindeca rinichii, precum şi pentru a opri spirala descendentă de energie, trebuie să ai grijă ca rinichii şi intestinele să fie calde şi moi.

1. Pune mâinile în partea inferioară a abdomenului, ținând o palmă deasupra celeilalte.
2. Roteşte palmele în spirală: bărbații în direcția acelor de ceasornic şi femeile invers, descriind cercuri mici care se măresc progresiv. Continuă până când îți simți abdomenul şi rinichii plăcute, calde şi moi.

3. Roteşte o spirală de energie în *dan-tien*-ul inferior pentru a-l încălzi şi a-l pregăti pentru munca ce urmează.

Dacă vrei o metodă de relaxare mai cuprinzătoare şi mai sistematică, încearcă exercițiul următor.

Trei minți în una singură

1. Alege un loc confortabil şi liniştit în care să te aşezi. Stai cu toată talpa pe podea. Respiră delicat, dar adânc, în abdomenul inferior. Surâde asemenea Mona Lisei. Ridică puțin colțurile gurii şi ale ochilor.
2. Atinge-ți uşor mijlocul frunții (nu între sprâncene) cu vârfurile degetelor. Surâde, respiră şi concentrează-te asupra punctului în care se află degetele. Lasă această senzație să crească, să se extindă, ori să se concentreze. Degetele tale ating prima minte, Centrul Fericirii.
3. Apoi du lent degetele în jos, spre centrul feței, urmărindu-le cu mintea. Astfel, degetele poartă cu ele o parte din energia din prima minte. Treceți degetele peste nas, buze şi bărbie.
4. Du-le în jos, de-a lungul gâtului, apoi la stânga şi mai jos, spre inimă. Ține vârfurile degetelor aici câteva clipe, în timp ce surâzi, respiri şi te concentrezi asupra inimii. Astfel, amesteci energia din prima minte cu energia din a doua minte, sacul din jurul inimii, Centrul Păcii (figura 8.3). Simte-ți inima caldă şi înmuindu-se. Numim acest lucru „topirea gheții”.
5. Acum, du degetele de la inimă spre linia mediană a corpului. Apoi du lent degetele în jos, de-a lungul corpului, urmărindu-le din nou cu mintea. Continuă să surâzi şi să respiri pe măsură ce înaintezi. Opreşte-te când ajungi cu degetele la aproximativ 4 cm sub ombilic. Aici se află a treia minte, Centrul Controlului. Acum amesteci energia din primele două minți cu cea de-a treia minte.
6. Du mâinile, ținând o palmă peste alta, deasupra celei de-a treia minți. Surâde, respiră şi gândeşte-te la locul în care se găsesc mâinile tale. Lasă senzația să se răspândească. Observă că mâinile ți se încălzesc repede.

Figura 8.3. *Trei minți*

Stabilirea unor limite sănătoase pentru tratamentul tău

De regulă, o oră sau o oră şi jumătate este durata maximă de procesare recomandată unei persoane pentru o singură şedință. Nu uita că, dacă exersezi singur, te poți opri oricând vrei, deci şedința de tratament poate dura şi numai zece minute dacă doar atât timp sau energie ai. Dar nu uita să rosteşti sunetul vindecător adecvat la sfârşitul sesiunii, ca să poți încheia exercițiul simțindu-te cât mai calm. Dacă foloseşti mişcări oculare în tratament, iar ochii te dor sau obosesc de la mişcări, închide ochii şi fricționează delicat deasupra şi în jurul globilor oculari între seturile de tratament. Nu te obosi prea tare. Chiar dacă intențiile tale de a te elibera de problemă sunt bune, este important să-ți respecți limitele. Altminteri, te poți

epuiza şi vei simți că nu mai vrei să continui o lungă perioadă, poate mai lungă decât dacă ai fi abordat problema într-un ritm pe care să-l poți susține.

Înainte de a trece la următoarea parte a corpului, asigură-te că nu mai apare niciun sentiment negativ atunci când te gândeşti la imaginea de început. Dacă după procesare simți mişcarea energiei, dar sentimentul nu este negativ, e bine. Poți trece la următoarea activitate.

Dacă după încercări repetate nu poți elimina complet sentimentele negative, probabil trebuie să cauți în minte un eveniment anterior sau diferit, dar legat de primul, pe care să-l procesezi după ce faci tot ce poți pentru a-l trata pe cel asupra căruia te concentrezi în prezent. Uneori, amintirile unor evenimente legate între ele par să fie stocate în locuri sau în moduri diferite, aşa că trebuie să le tratezi separat.

Lucruri de luat în considerare înainte de a începe procesarea problemei

Nu toată lumea se simte bine când efectuează mişcări oculare. Dacă le poți efectua, dar constați că te dor ochii la începutul exercițiului sau periodic pe parcursul tratamentului, din când în când te poți opri ca să închizi ochii şi să fricționezi uşor globii oculari pentru a destinde muşchii care fac mişcările oculare. Dacă nu le poți efectua din cauza ameţelii sau a altor afecțiuni, pune palmele, una deasupra celeilalte, pe fiecare parte a corpului şi mişcă-le în direcțiile în care ai fi mişcat ochii. Nu trebuie să-ți apeşi mâinile pe corp, însă trebuie să-l atingi. Cei instruiți în vindecarea cosmică taoistă pot încerca să rotească energia în spirală, fără a atinge corpul. Dacă poți, mişcă ochii şi palmele împreună. Astfel, te poți concentra din două unghiuri senzoriale asupra materialului pe care încerci să-l neutralizezi.

Nu uita că fiecare individ are reacții unice la acest exercițiu. Se poate ca în timpul procesării să nu observi nimic deosebit. Asta nu înseamnă că exercițiul nu funcționează. Nu fi surprins dacă, în timp ce-l efectuezi, apar şi alte probleme. Noile probleme pot fi legate clar de punctul de plecare sau pot să nu aibă, aparent, nicio legătură. Tot ce se iveşte pe parcurs este procesat, aşa că bucură-te că apare.

Uneori, vei observa că imaginea asupra căreia te-ai concentrat la început se înceţoşează sau se estompează cu timpul. Acesta este un semn bun.

De asemenea, nu te îngrijora dacă nu poţi să menţii imaginea de început sau dacă nu te poţi concentra încontinuu asupra părţii corpului şi asupra punctului de plecare. Concentrarea la început este importantă pentru a pregăti terenul pentru vindecare, însă odată ce începi mişcările mâinilor sau ale ochilor procesul decurge de la sine. Nu-l opri.

Mişcările ochilor şi ale mâinilor pot părea dificile la început. Pe lângă faptul că acest proces este nou pentru tine, mişcările sunt dificile fiindcă problema este încă întunecată, densă şi grea. Pe măsură ce lucrezi pe problema aleasă, o vei simţi mai clară, mai uşoară şi mai moale, iar astfel, mişcările mâinilor şi ale ochilor vor deveni mai simple.

În sfârşit, nu te concentra prea mult asupra numărului de seturi sau de repetiţii ale fiecărei părţi a exerciţiului. Dacă te axezi prea mult pe numărat, îţi scade capacitatea de a te concentra asupra problemei şi astfel ai putea limita beneficiile exerciţiului. Numărul exact al mişcărilor nu este crucial pentru succesul sau pentru eşecul acestei metode. Gândeşte-te, de exemplu, că ai încerca să mişti mâna în apa dintr-o chiuvetă. De câte ori trebuie să o treci prin apă înainte şi înapoi înainte ca aceasta să se mişte singură? Nu există un număr exact sau magic pentru aşa ceva. Acelaşi tip de gândire se aplică şi atunci când roteşti ochii şi mâinile în spirală. Aşa că, mai ales în timpul primelor exersări, încearcă să nu te concentrezi prea mult asupra detaliilor tehnice. Lasă pur şi simplu exerciţiul să curgă.

Procesarea în Centrul Fericirii

Atunci când faci acest exerciţiu de reciclare emoţională taoistă, ochii se mişcă la stânga şi la dreapta şi în spirală, în sincronie cu mişcările în spirală ale mâinilor. În timp ce mişti ochii şi roteşti mâinile în spirală, este important să-ţi laşi mintea şi corpul să facă ce vor, fără a încerca să-ţi dirijezi reacţiile spre ceva ce are sens pentru tine. Nu contează nici măcar dacă reacţiile sau amintirile declanşate de exerciţiu sunt exacte. Ai încredere că mintea şi corpul tău ştiu cum să gestioneze cel mai bine situaţia.

Fii atent la ce gândeşti, la ce simți, la ce îți imaginezi sau la ce percepi în corp pe măsură ce continui exercițiul. Dacă nu observi nimic sau dacă amețeşti, probabil că faci spiralele prea rapid.

După fiecare serie de mişcări oculare, fă pauză, până te simți suficient de calm pentru a continua, însă nu-ți lăsa mintea să hoinărească prea departe de ce ai trăit în timpul mişcărilor oculare pe care tocmai le-ai încheiat.

Deschide-te în fața problemei

1. Respiră în abdomenul inferior. Surâde. Ridică colțurile ochilor şi gurii la fel ca Mona Lisa.
2. Gândeşte-te la aspectul problemei asupra căreia ai ales să te concentrezi pentru a începe. Adu-l în memorie cât de viu poți. Foloseşte-ți simțurile interioare pentru a-l vedea, a-l auzi, a-l mirosi, a-l atinge şi a-l gusta.
3. Surâde inimii. Simte energia mişcându-se deasupra capului. Aşa vei şti că cei nouă munți energetici de deasupra capului sunt deschişi şi conectați cu lumina violetă.

Procesează-ți problema

1. Închide ochii, concentrează-te asupra mijlocului frunții şi pune-ți acolo, mintal, ce vrei să procesezi din problemă. Dacă foloseşti mâinile, aşază-le una peste alta, cu palmele orientate spre frunte.
2. Mişcă ochii şi/sau mâinile la stânga şi la dreapta, privind la stânga şi la dreapta în sus, în creier. Efectuează aproximativ 18 seturi. Mişcările ochilor la stânga şi la dreapta, câte o dată în fiecare direcție, alcătuiesc un set.
3. Ținând în continuare ochii închişi, roteşte lent în spirală ochii şi/sau mâinile, continuând să te concentrezi asupra problemei în mijlocul frunții. Fă cercuri mici care se lărgesc, rotind în sens contrar acelor de ceasornic (figura 8.4), adică direcția este ascendentă la stânga şi descendentă la dreapta. Ideal ar fi să faci 36 de rotiri, dar funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotire a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

4. Inversează apoi direcția spiralei, descriind cercuri care se micşorează progresiv (maximum 24 de rotiri). Funcționează orice multiplu de 6.

Figura 8.4. *Procesarea problemei în Centrul Fericirii*

5. Odihneşte-te un minut. Ia-ți mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poți concentra tot asupra punctului inițial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzației corporale cu care ai încheiat setul anterior.
6. Odihneşte-te. Continuă repetițiile până când nu mai simți nicio reacție negativă în mijlocul frunții atunci când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de început. Dacă după încheierea unui set de mişcări oculare şi/sau ale mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în frunte, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare. Dacă mintea sau corpul nu au reacții la punctul de plecare, poți trece la următoarea zonă corporală de procesat.

7. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău”, „Sunt nevrednic” sau „Nu-mi pot lua apărarea” – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exercițiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ți se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai automat sentimente pozitive. Acest pas te ajută să te asiguri că problema respectivă nu îți mai zdruncină încrederea în tine.

Dacă ai prea multe emoții sau simți prea multă căldură în creier în timpul exercițiului, opreşte-te şi emite sunetul plămânilor (sss-s-s-s-s-s) încet. Inspiră lent şi adânc şi emite sunetul în timp ce expiri complet. Apoi aşteaptă. Apoi emite-l din nou. Repetă de câteva ori până când te răcoreşti şi te calmezi. De asemenea, emite sunetul din nou înainte de a trece la următoarea parte a tratamentului.

Activează-ți şi transformă-ți Centrul Păcii

Chiar dacă nu percepi supărare, tensiune sau durere în corp după ce transformi energia în Centrul Fericirii, trebuie să duci totuşi exercițiul până la capăt. În timp ce lucrezi cu organele individuale interne, vei observa probabil că mai multe emoții negative conectate la problema aleasă s-au stocat în organe, însă nu le vei simți până când nu te concentrezi corect asupra lor.

1. Concentrează-te asupra aceluiaşi punct de plecare pe care l-ai folosit când ai eliminat emoția din Centrul Fericirii.
2. Surâde şi concentrează-te asupra inimii. Vizualizeaz-o în corp. Vezi culoarea roşie din jurul inimii. La început, culoarea roşie poate fi întunecată, încețoşată sau tulbure. Continuând să surâzi şi să te concentrezi asupra inimii, culoarea va deveni de un roşu mai deschis şi mai strălucitor. Întunericul din culoarea roşie este energie toxică. Când surâzi, o transformi în energie sănătoasă, virtuoasă. Transformi graba, nerăbdarea, ura şi cruzimea în bucurie, fericire şi iubire.

3. Continuă să surâzi în inimă până când culoarea roşie nu se mai deschide sau nu străluceşte şi mai tare (figura 8.5).
4. Pune o palmă deasupra celeilalte şi du-le în dreptul inimii. Gândeşte-te la aspectul problemei alese şi du-l mintal în inimă sau deasupra ei.
5. În timp ce te concentrezi asupra chestiunii din inimă, închide ochii şi mişcă-i lent şi/sau mişcă mâinile dintr-o parte în alta, de la stânga la dreapta, efectuând aproximativ 18 seturi.

Figura 8.5. *Activează-ți și transformă-ți Centrul Păcii.*

6. Ținând ochii închişi şi continuând să te concentrezi asupra problemei în inimă, roteşte lent ochii şi/sau mâinile în spirală, făcând cercuri mici care se lărgesc progresiv, în sens invers acelor de ceasornic, adică faci mişcări

ascendente pe partea stângă şi descendente pe dreapta. Ideal ar fi să faci 36 de rotații, dar funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotație a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

7. Apoi inversează direcția spiralei, descriind cercuri care se micşorează progresiv, realizând maximum 24 de rotații. Funcționează orice multiplu de 6.
8. Odihneşte-te un minut. Ia-ți mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poți concentra tot asupra punctului inițial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzației corporale cu care ai încheiat setul anterior.
9. Odihneşte-te. Continuă repetițiile până când nu mai simți nicio reacție negativă în minte sau în inimă atunci când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în inimă, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare. Dacă mintea sau corpul nu au reacții în acest punct, poți trece la următoarea zonă corporală de procesat.
10. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exercițiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ți se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Ori de câte ori simți că devii supărat în timpul exercițiului, emite sunetul vindecător corespunzător inimii (ho-o-o-o-o-o) pentru a-ți răcori inima şi a-ți păstra calmul. Emite-l de câteva ori după încheierea mişcărilor în spirală din acest exercițiu.

Rupe legătura dintre Centrul Păcii şi Centrul Fericirii

Pe lângă neutralizarea energiei emoționale a problemei alese în zona inimii, vrem să ne asigurăm că legăturile rămase între problemă şi inimă sunt eliminate. Să ne gândim din nou la un calculator. Acum vrem să facem ceva similar cu ruperea legăturii dintre hardware (mintea, care controlează

accesul la programe) şi software (organele, care procesează şi transformă materialul în forme noi). În cazul de față, software-ul este inima.

Întoarce-te la frunte şi încheie exercițiul concentrându-te din nou asupra Centrului Fericirii. Astfel se elimină legătura dintre creier şi inimă. De obicei, pentru asta este nevoie de un singur set de mişcări ale mâinilor şi/sau ochilor.

Neutralizarea problemei în splină

1. Acum du mâinile în partea stângă, sub coaste. Acolo se află splina. Pune palmele una peste cealaltă, apoi du mâinile în dreptul splinei. Surâde şi concentrează-te asupra splinei. Priveşte înăuntru şi vizualizeaz-o.
2. Vizualizează culoarea galbenă în jurul splinei. În timp ce surâzi splinei, transformi energia toxică în energie virtuoasă. Transformi gândurile negative, gândurile în exces şi grijile în deschidere şi încredere. Faptul că surâzi splinei permite culorii închise şi tulburi din acest organ să devină mai deschisă şi mai strălucitoare.
3. Continuă să surâzi splinei până când culoarea galbenă devine curată (figura 8.6). Apoi, du-ți cu mintea problema în splină sau deasupra ei.
4. Acum închide ochii, mişcă ochii şi/sau mâinile la stânga şi la dreapta, aproximativ 18 seturi, în timp ce te concentrezi asupra problemei în splină. Odihneşte-te.

Figura 8.6. *Neutralizează problema în splină*.

5. Ținând ochii închişi, roteşte lent în spirală ochii şi/sau mâinile, continuând să te concentrezi asupra problemei din splină. Fă cercuri mici care se lărgesc progresiv, rotind în sens contrar acelor de ceasornic, ascendent pe stânga şi descendent pe dreapta. Ideal ar fi să faci 36 de rotiri, însă funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotație a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.
6. Apoi inversează direcția spiralei, descriind cercuri care se micşorează progresiv, realizând maximum 24 de rotații. Funcționează orice multiplu de 6.
7. Odihneşte-te un minut. Ia-ți mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poți concentra tot asupra punctului inițial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzației corporale cu care ai încheiat setul anterior.

8. Odihneşte-te. Continuă repetiţiile până când nu mai simţi nicio reacţie negativă în splină atunci când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în splină, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare. Dacă mintea sau corpul nu au reacţii aici, poţi trece la următoarea zonă corporală de procesat.
9. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exerciţiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ţi se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Foloseşte sunetul vindecător corespunzător splinei (hu-u-u-u-u-u) pentru a o calma şi a o răci în timp ce lucrezi pe ea. Emite sunetul inimii de câteva ori după încheierea mişcărilor în spirală din acest exerciţiu înainte să treci la următorul.

Rupe legătura dintre Centrul Fericirii şi splină

Acum revino asupra frunţii şi foloseşte mişcările la stânga şi la dreapta şi cele în spirală pentru a elimina eventualele reacţii apărute de când ai început să lucrezi cu splina. Astfel, rupi legătura dintre splină şi creier corespunzătoare acestei probleme.

Transformarea problemei la nivelul plămânilor

1. Du o palmă în dreptul fiecărui plămân. Surâde plămânilor. Priveşte în corp şi vizualizează plămânii. Vizualizează culoarea albă în jurul plămânilor. Nu te alarma dacă albul are un aspect întunecat, înceţoşat sau tulbure. Aceste nuanţe sunt doar energie toxică pe care o poţi transforma în energie virtuoasă. Surâzând plămânilor, vei reuşi să transformi

toxinele şi să preschimbi emoțiile toxice ca mâhnirea, tristețea, pierderea şi depresia în virtuțile curajului şi echității (figura 8.7).

Figura 8.7. *Transformă problema la nivelul plămânilor*.

2. După ce transformi cât mai mult din această energie cu puterea energiei surâzătoare concentrate, axează-te pe aspectul problemei alese şi du-l mintal înăuntrul sau deasupra unuia dintre plămâni.
3. Închide ochii, mişcă ochii şi/sau mâinile la stânga şi la dreapta; fă aproximativ 18 seturi.
4. Tot cu ochii închişi şi continuând să te concentrezi asupra problemei în plămâni, roteşte lent, în spirală ochii şi/sau mâinile, făcând cercuri mici care se lărgesc progresiv, în sens contrar acelor de ceasornic, ascendent pe partea stângă şi descendent pe partea dreaptă. Ideal ar fi să efectuezi 36 de rotații, însă funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau

mâinile foarte lent. Fiecare rotație a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

5. Apoi inversează sensul spiralei, făcând cercuri ce se reduc progresiv, efectuând maximum 24 de rotații. Funcționează orice multiplu de 6.
6. Odihneşte-te un minut. Ia-ți mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poți concentra tot asupra punctului inițial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzației corporale cu care ai încheiat setul anterior.
7. Odihneşte-te. Continuă repetițiile până când nu mai simți nicio reacție negativă în plămânul în care ai plasat problema atunci când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în plămâni, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare în exercițiu. Dacă mintea sau corpul nu au reacții în acest punct, poți trece la următoarea zonă corporală de procesat.
8. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exercițiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ți se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Pentru a-ți menține plămânii reci şi pentru a-ți păstra calmul, în timpul exercițiului emite sunetul vindecător corespunzător plămânilor (sss-s-s-s-s-s), între seturile de mişcări în spirală. Emite sunetul de cel puțin câteva ori la finalul acestei secțiuni înainte de a trece la următoarea.

Rupe legătura dintre Centrul Fericirii şi plămâni

Revino încă o dată asupra frunții şi elimină problema din această zonă, aşa cum ai făcut şi anterior. Astfel, rupi legătura dintre creier şi plămâni aferentă problemei.

Eliminarea emoțiilor negative din rinichi

1. Surâde şi concentrează-te asupra rinichilor. Du o palmă pe fiecare rinichi pentru a stabili un contact cu ei. Priveşte rinichii în interiorul corpului. Vizualizează o culoare albastră în jurul rinichilor. Este posibil ca la început culoarea albastră să nu fie deschisă şi strălucitoare, dar se va lumina pe măsură ce surâzi rinichilor.
2. După ce culoarea s-a luminat prin puterea surâsului interior, concentrează-te asupra aspectului pe care l-ai ales din problemă şi du-l mintal în/pe unul dintre rinichi (vezi figura 8.8).
3. Închide ochii, mişcă ochii şi/sau mâinile la stânga şi la dreapta, efectuând aproximativ 18 seturi, în timp ce priveşti în interiorul rinichiului la partea din problema aleasă.
4. Menține ochii închişi. Roteşte lent în spirală ochii şi/sau mâinile, continuând să te concentrezi asupra problemei din rinichi. Fă cercuri mici care se lărgesc progresiv, rotind în sens contrar acelor de ceasornic, ascendent pe partea stângă a corpului şi descendent pe partea dreaptă. Ideal ar fi să faci 36 de rotații, însă funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotație a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

Figura 8.8. *Elimină emoțiile negative din rinichi.*

5. Apoi inversează sensul spiralei, făcând cercuri care se micşorează progresiv, efectuând maximum 24 de rotaţii. Funcţionează orice multiplu de 6.
6. Odihneşte-te un minut. Ia-ţi mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poţi concentra tot asupra punctului iniţial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzaţiei corporale cu care ai încheiat setul anterior.
7. Odihneşte-te. Continuă repetiţiile până când nu mai simţi nicio reacţie negativă în minte sau în rinichiul unde ai plasat problema atunci când te

concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în rinichi, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare. Dacă mintea sau corpul nu au reacţii în acest punct, poţi trece la următoarea zonă corporală de procesat.

8. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exerciţiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ţi se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Îţi vei menţine calmul şi rinichii reci pe durata procesării în acest exerciţiu emiţând sunetul vindecător corespunzător rinichilor (ciu-u-u-u-u-u). Emite sunetul de cel puţin câteva ori la finalul exerciţiului.

Rupe legătura dintre rinichi şi Centrul Fericirii

Revino asupra frunţii şi elimină problema din această zonă, la fel cum ai procedat şi anterior. Astfel, rupi legătura dintre creier şi rinichi, conectată la problemă.

Reechilibrarea şi purificarea energiei din organele sexuale

1. Pune o palmă peste cealaltă şi du mâinile în dreptul organelor sexuale. Surâde organelor sexuale. Vizualizează-le înconjurate de o culoare roz. Culoarea roz va deveni tot mai deschisă şi mai strălucitoare pe măsură ce surâzi organelor, deoarece toxinele se transformă în virtuţile emanate de acestea. Astfel, anumite traume pot fi transformate, iar vitalitatea generală refăcută.
2. Odată ce culoarea roz a devenit cât se poate de deschisă şi de strălucitoare datorită surâsului către organele sexuale, poţi duce mintal în

ele aspectul ales din problema ta (figura 8.9). Vizualizează-l sau simte-l în interiorul sau deasupra organelor sexuale. Nu te îngrijora dacă problema pe care lucrezi nu este de natură sexuală. Lucrăm în această zonă deoarece dorim să neutralizăm conținutul emoțional afectat de problemă rămas în organele sexuale.

Figura 8.9. *Reechilibrarea şi purificarea energiei în organele sexuale.*

3. Acum închide ochii şi mişcă ochii şi/sau mâinile spre stânga şi spre dreapta, efectuând aproximativ 18 seturi. Observă ce se petrece înăuntrul tău.
4. Ținând în continuare ochii închişi, roteşte lent în spirală ochii şi/sau mâinile, concentrându-te asupra problemei din organele sexuale. Fă cercuri mici care se lărgesc progresiv, rotind în sens contrar acelor de ceasornic, ascendent pe partea stângă a corpului şi descendent pe partea dreaptă. Ideal ar fi să faci 36 de rotiri, însă funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotație a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

5. Apoi inversează sensul spiralei, făcând cercuri ce se reduc progresiv, realizând maximum 24 de rotații. Funcționează orice multiplu de 6.
6. Odihneşte-te un minut. Ia-ți mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poți concentra tot asupra punctului inițial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzației corporale cu care ai încheiat setul anterior.
7. Odihneşte-te. Continuă repetările până când nu mai simți nicio reacție negativă în minte sau în organele sexuale când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în organele sexuale, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare. Dacă în acest punct nu există reacții ale minții sau ale corpului, poți trece la următoarea zonă corporală de procesat.
8. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exercițiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ți se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Nu există un sunet vindecător special pentru organele sexuale, însă poți emite sunetul Triplului Arzător (hi-i-i-i-i-i), care acționează asupra întregului corp, pentru a nu te încălzi şi a nu te tulbura prea tare în timpul exercițiului. Dacă nu este necesar să-l emiți în timpul exercițiului, emite-l cel puțin de câteva ori la final, astfel încât să fii cât mai pregătit pentru a trece mai departe.

Rupe legătura dintre organele sexuale şi Centrul Fericirii

Revino asupra frunții şi procesează din nou problema în această zonă, la fel cum ai făcut şi anterior în acest exercițiu. Astfel, rupi legătura dintre organele sexuale şi creier corespunzătoare problemei.

Digerarea şi reciclarea energiei negative în ficat

1. Ficatul este un organ mare, de formă triunghiulară, situat în partea dreaptă a corpului, sub coaste. Pune palmele una peste alta şi du-le în dreptul ficatului. Surâde ficatului. Vizualizează-l în interiorul corpului. Vizualizează în jurul lui o culoare verde. În timp ce surâzi ficatului, transformi energia toxică din el. Transformi furia, frustrarea, gelozia şi invidia în generozitate şi în bunătate. Surâde ficatului şi priveşte culoarea verde cum devine cât se poate de strălucitoare şi de deschisă (figura 8.10).
2. Concentrează-te asupra aspectului ales din problema ta şi du-l mintal în ficat sau deasupra lui.
3. Acum închide ochii, mişcă ochii şi/sau mâinile spre stânga şi spre dreapta, efectuând aproximativ 18 seturi. Observă ce se petrece.
4. Ține în continuare ochii închişi şi concentrează-te asupra problemei din ficat, roteşte lent în spirală ochii şi/sau mâinile, făcând cercuri mici care se lărgesc treptat în sens contrar acelor de ceasornic, ascendent pe partea stângă a corpului şi descendent pe partea dreaptă. Ideal ar fi să faci 36 de rotații, însă funcționează orice multiplu de 9. Mişcă ochii şi/sau mâinile foarte lent. Fiecare rotire a spiralei ar trebui să dureze câteva secunde.

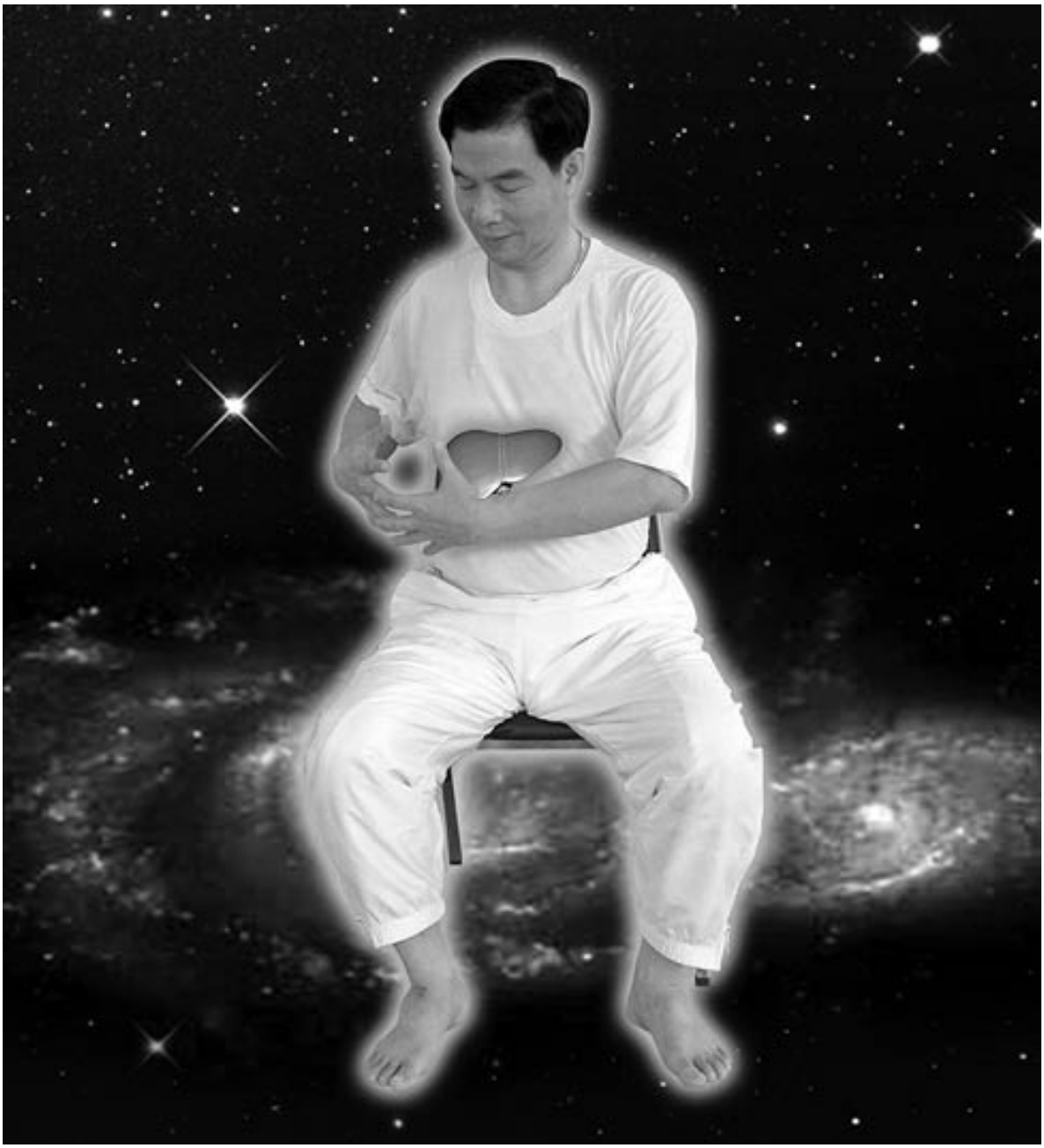


Figura 8.10. *Digeră şi reciclează energia negativă din ficat.*

5. Apoi inversează sensul spiralei, făcând cercuri care se micşorează progresiv, efectuând maximum 24 de rotaţii. Funcţionează orice multiplu de 6.
6. Odihneşte-te un minut. Ia-ţi mintea de la problemă. Apoi repetă mişcările stânga-dreapta şi în spirală. La începutul fiecărui set te poţi concentra tot asupra punctului iniţial sau asupra gândului, imaginii, sentimentului sau senzaţiei corporale cu care ai încheiat setul anterior.

7. Odihneşte-te. Continuă repetițiile până când nu mai simți nicio reacție negativă în minte sau în ficat atunci când te concentrezi asupra imaginii, sentimentului sau sunetului de plecare. Dacă după încheierea unui set de mişcări ale ochilor şi/sau mâinilor crezi că este posibil ca problema să se fi neutralizat în ficat, închide ochii şi concentrează-te asupra punctului de plecare în exercițiu. Dacă mintea sau corpul nu au reacții la acest punct, poți trece la următoarea zonă corporală de procesat.
8. Verifică dacă mai ai convingeri negative despre tine – ca „Sunt rău", „Sunt nevrednic" sau „Nu-mi pot lua apărarea" – când te gândeşti la problemă. Dacă mai ai, concentrează-te asupra convingerii respective şi a punctului de plecare de la începutul exercițiului şi efectuează mai multe seturi de mişcări la stânga şi la dreapta şi apoi în spirală, la fel ca înainte, până când convingerea nu ți se mai pare valabilă.

Odată ce sentimentele negative dispar, vei observa probabil că începi să ai sentimente pozitive.

Emite sunetul vindecător corespunzător ficatului (ş-ş-ş-ş-ş-ş) de câteva ori la sfârşitul exercițiului, după ce închei mişcările în spirală. De asemenea, îl poți emite pe parcursul exercițiului dacă devii prea tulburat.

Rupe legătura dintre ficat şi Centrul Fericirii

Revino asupra frunții şi şterge, reciclează şi transformă din nou în această zonă, la fel cum ai procedat anterior. Astfel, rupi legătura dintre creier şi ficat corespunzătoare problemei pe care ai tratat-o.

Curăță restul corpului

1. Acum gândeşte-te la problema pe care o tratezi şi verifică-ți întregul corp. Oriunde simți încă ceva negativ, du palmele deasupra punctului respectiv şi elimină energia nedigerată, aşa cum ai procedat cu toate organele.
2. După neutralizarea punctului ce reacționează în continuare la problemă, gândeşte-te din nou la aceasta şi verifică încă o dată corpul pentru a vedea dacă o nouă zonă reacționează la ea.

3. Dacă percepi o zonă de disconfort, du palmele deasupra locului respectiv şi elimină energia nedigerată, la fel cum ai procedat pentru toate organele.
4. Parcurge aceşti paşi până când nu mai simți nicio zonă tensionată, neplăcută sau dureroasă atunci când te gândeşti la problemă. Dacă faci exercițiul cu mâinile, este posibil să ai nevoie de o persoană care să le rotească în spirală în locul tău în cazul în care disconfortul se mută în partea din spate a corpului, în zone la care nu poți ajunge. Încearcă să pui palmele pe sacrum şi pe ceafă, chiar dacă nu simți niciun fel de disconfort acolo. Aceste zone tind să stocheze emoții legate de evenimente din trecut.

Orbita Microcosmică

1. Foloseşte meditația Orbitei Microcosmice descrisă în capitolul 7 pentru a circula energia transformată (vezi figura 8.11). Trimite energia de-a lungul orbitei pentru a hrăni toate canelele şi a răspândi vindecarea în tot corpul.
2. Pentru a te energiza, dirijează energia în sus pe partea din spate a corpului şi în jos pe partea din față; dacă eşti obosit, dirijeaz-o în sens invers.
3. Pentru a te relaxa, vizualizează un 8 vertical între jumătatea superioară şi cea inferioară a corpului tău, pentru a te conecta cu eternitatea, iar pentru a te conecta cu infinitul vizualizează un 8 orizontal, pornind din centrul corpului. Nu face nimic altceva decât să-ți concentrezi mintea şi să mişti energia lent de-a lungul traseului ales.

Figura 8.11. *Poți folosi Orbita Microcosmică pentru a dirija în tot corpul energia sănătoasă pe care ai creat-o şi pentru a te conecta cu energia din jurul tău.*

Roteşte în spirală pentru a transforma şi a stoca energia virtuoasă în Centrul Controlului

1. Du palmele deasupra *dan-tien*-ului inferior, la aproximativ 4 cm mai jos de ombilic (figura 8.12).
2. *Bărbaţi*: Acoperă ombilicul cu ambele palme, cu stânga deasupra dreptei. Masează făcând o mişcare în spirală în jos, spre dreapta (în sensul acelor de ceasornic), de 36 de ori (figura 8.13).

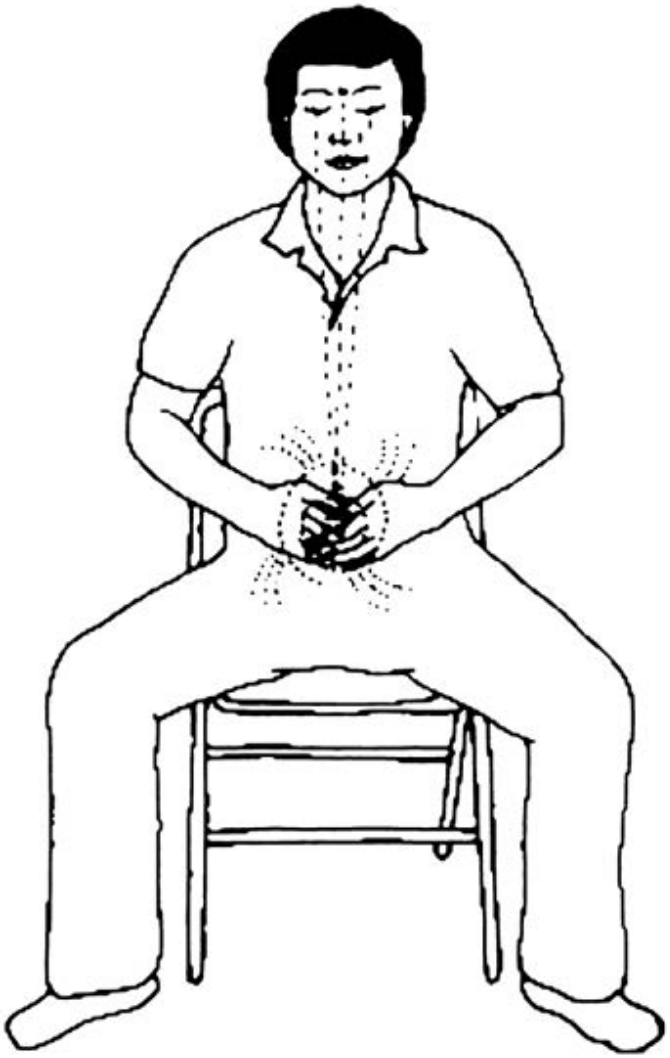
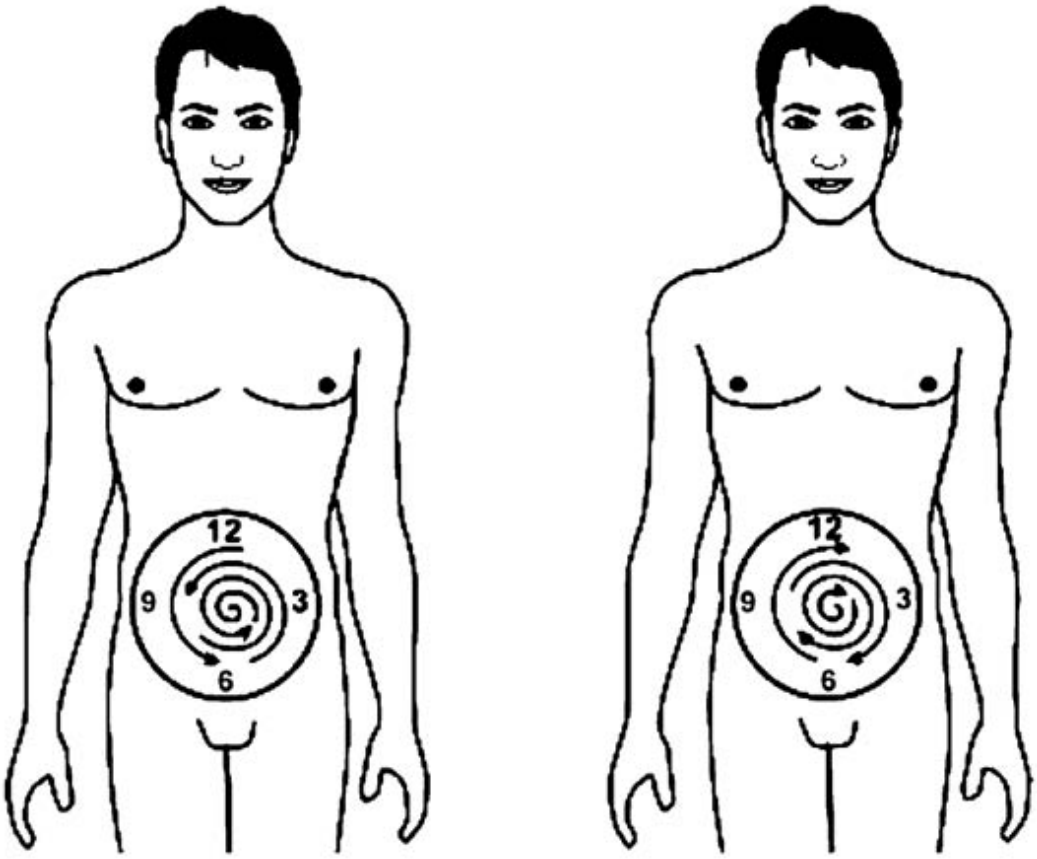


Figura 8.12. *Colectarea şi stocarea energiei*



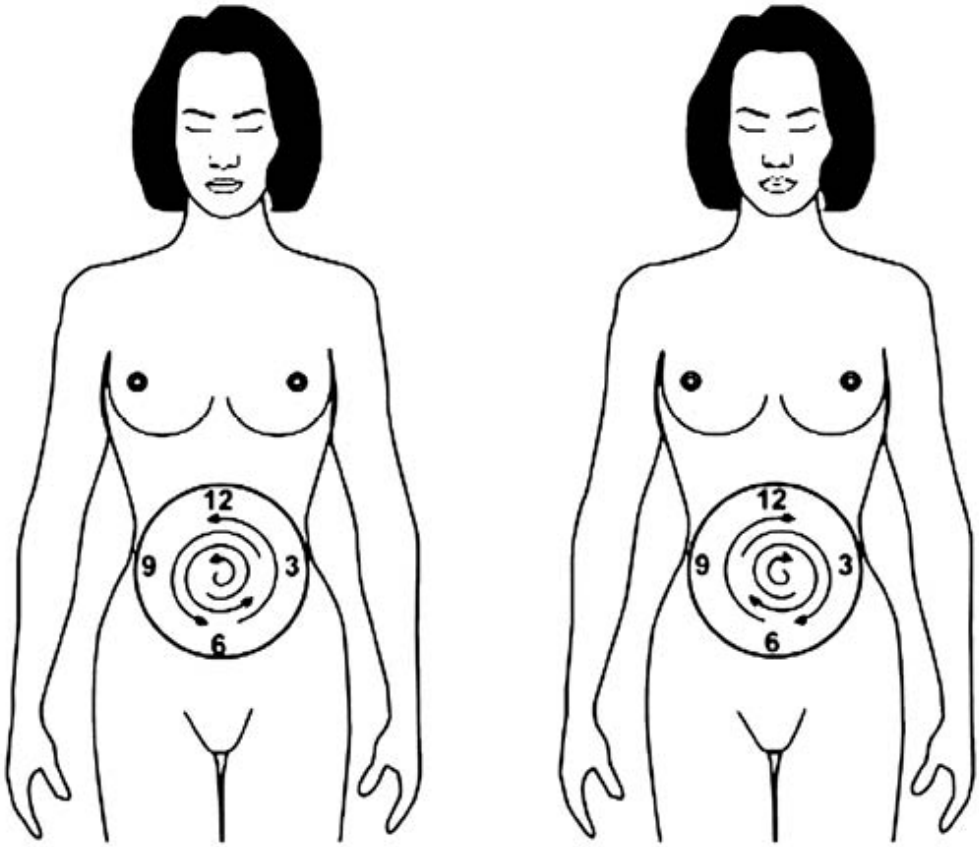
Bărbații colectează energia rotind o spirală de la ombilic spre exterior de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic.

Apoi rotesc o spirală spre interior de 24 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, încheind la ombilic.

Figura 8.13. *Cum colectează bărbații energia*

Femei: Acoperă ombilicul cu ambele palme, cu dreapta deasupra stângii. Masează făcând o mişcare în spirală în jos, spre stânga (în sens contrar acelor de ceasornic), de 36 de ori (figura 8.14).

Bărbați şi femei: Inversează sensul şi roteşte înapoi spre ombilic în spirală de 24 de ori. (Bărbații rotesc spirala în sens contrar acelor de ceasornic; femeile rotesc spirala în sensul acelor de ceasornic). Cu fiecare cerc, apropie-te de ombilic.



Femeile colectează energia rotind o spirală de la ombilic spre exterior de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

Apoi rotesc o spirală spre interior de 24 de ori în sensul acelor de ceasornic, încheind la ombilic.

Figura 8.14. *Cum colectează femeile energia*

Odihneşte-te şi refă-ți forțele

După ce ai încheiat exercițiul sau după ce ai terminat cât poți face într-o singură zi, nu te agita în restul zilei. Este posibil ca exercițiile să te epuizeze. Te vei simți bine a doua zi dacă te odihneşti cum trebuie. Poți continua să foloseşti Orbita Microcosmică pentru a facilita reechilibrarea energiei.

9

Cum îi ajutăm pe alții

Dacă finalizezi instructajul şi obții un atestat în această tehnică, poți urma aceleaşi proceduri pentru a-i îndruma pe alții să facă paşii spre vindecare. Respectă întru totul procedurile. Nu sări peste niciun pas. Toți sunt importanți.

Practicile qi gong Tao Universal au fost rafinate şi modificate de-a lungul a mii de ani. Nu este nimic greşit în a experimenta noi modalități de a face anumite lucruri, cu condiția ca experimentul să se desfăşoare într-un mod responsabil. Dacă vrei să modifici exercițiile, discută mai întâi cu persoana sau cu persoanele care te-au instruit. Comunică-le clienților că vrei să încerci ceva nou cu ei, dar numai dacă îşi dau consimțământul formal în acest sens.

În continuare facem o serie de recomandări de care trebuie să ții cont dacă intenționezi să-i ajuți pe alții cu această abordare.

Vindecă-te mai întâi pe tine

Odată ce îşi dau seama cum pot vindeca, mulți oameni vor să-i ajute pe alții. Totuşi, pentru a ajuta pe cineva cât mai eficient, este important ca cei care acordă ajutor să se vindece mai întâi pe ei înşişi. Unul dintre motive ar fi faptul că energia celui care ajută va afecta persoana supusă procedurii. Dacă în cel care ajută există energie toxică, ea va afecta câmpul din jurul persoanei pe care încearcă să o vindece.

Un alt motiv ar fi acela că problemele nerezolvate ale celui care ajută i-ar putea afecta negativ perspectiva asupra modului în care trebuie să se

vindece suferindul şi l-ar putea face să ofere îndrumare nepotrivită. De exemplu, dacă cineva care are probleme nerezolvate legate de abuz încearcă să ajute pe altcineva care încearcă să se vindece de acelaşi tip de probleme, este posibil ca cel dintâi să aibă o viziune diferită asupra iertării decât cineva fără un asemenea istoric sau răni emoţionale. Acest fapt l-ar putea face pe cel care ajută să îndepărteze persoana de iertare sau să pună întregul proces de vindecare sub semnul întrebării.

Lasă-ţi mândria personală deoparte

Oricine încearcă să ofere îndrumare altora în acest proces trebuie să se asigure că o face din motivele corecte. Dacă ghidul vrea să-l impresioneze pe client cu cât de deştept sau de puternic este, va ascunde faptul că puterea acestei abordări stă în proces, nu în persoană. De asemenea, în acest caz este afectat câmpul energetic ce înconjoară persoana care încearcă să vindece şi, în consecinţă, procesul de vindecare poate fi împiedicat.

Alege-ţi cu grijă cuvintele

Un aspect important al tratării eficiente a reziduurilor energetice din trecutul nostru constă în a înţelege cum ajungem în cercuri vicioase şi în situaţii paradoxale. Totuşi, dispoziţia şi capacitatea oamenilor de a recunoaşte contribuţia acestor factori la starea lor variază. Prin urmare, în calitate de îndrumător, este important să-ţi formulezi observaţiile, teoriile şi sugestiile ca pe nişte propuneri.

În primul rând, chiar dacă cineva pare că ţi-a cerut părerea în legătură cu propria situaţie, este util să întrebi dacă-i poţi oferi feedback înainte de a-l rosti. Când ţi se răspunde „nu”, respectă răspunsul. Dovedeşte prin comportamentul tău că intenţionezi să ajuţi, şi nu să arăţi câtă dreptate ai. Dacă ţi se răspunde „da”, atunci interlocutorul tău va fi mai deschis,

indiferent ce ai de spus, în virtutea faptului că răspunsul lui a făcut loc feedbackului. Cu alte cuvinte, dacă eşti de acord să primeşti feedback, îl accepți mai uşor.

De asemenea, este important să laşi loc îndoielilor. Chiar dacă eşti convins că ai dreptate, asta nu înseamnă că şi ai. În plus, receptorului îi va fi mai uşor să-ți ia în considerare feedbackul dacă îl oferi ca pe o sugestie. Feedbackul nu sună ca o acuzație, ci ca o simplă observație supusă luării în considerare. Dacă începi feedbackul cu formule ca „S-ar părea că…" „Se zice că…" şi „Mă întreb dacă…", va suna ca o invitație la discuție, şi nu ca o afirmație ce nu poate fi contestată. Nu uita că nu este obligatoriu ca ceea ce a funcționat în cazul tău să funcționeze şi în cazul altcuiva.

Pregăteşte-te pentru posibilitatea ca în primele şedințe cu persoanele care vin la tine pentru ajutor doar să discutați. Nu poți fi sigur că toți cei pe care îi întâlneşti vor fi gata să se încreadă suficient de mult în procesul de tratament pentru a-l începe imediat.

Întrebări deschise

Pentru a-i ajuta pe oameni să aleagă problema şi aspectele problemei asupra cărora să se concentreze în exercițiu, este util să folosim întrebări deschise. Întrebările închise sunt cele de tipul la care se răspunde uşor cu „da" sau „nu". Exemple de întrebări închise sunt „Vrei să te concentrezi asupra copilăriei?" sau „Tatăl tău ți-a făcut asta?". După cum poți ghici probabil, acest tip de întrebări te poate face să te simți restricționat în privința lucrurilor la care ai voie să te gândeşti şi chiar poate da impresia că faci sugestii, în loc să pui întrebări.

Întrebările deschise sunt cele la care este mai greu de răspuns cu un simplu „da" sau „nu" şi încep în general cu „cine", „ce", „când" şi „unde". „De ce" nu se foloseşte în mod obişnuit, întrucât adesea te face să intri în defensivă. Exemple de întrebări deschise pe care le-ai putea folosi pentru a ajuta pe cineva să aleagă tema asupra căreia să se concentreze în acest exercițiu sunt:

Care dintre experiențele tale încă te mai supără şi ai vrea să nu te mai deranjeze?

Ce-ți vine în minte când te gândeşti la acea problemă?

Ce concluzii negative ai tras despre tine din cauza problemei respective?

Cât de mult te afectează (încă) problema când te gândeşti la ea acum?

În ce parte a corpului simți o reacție atunci când te gândeşti la ea?

Abilități reflexive

De multe ori, oamenii se tem că vor fi judecați sau înțeleşi greşit dacă dezvăluie experiențe negative din trecutul propriu. Utilizarea abilităților reflexive te poate ajuta să-i asiguri că îi înțelegi şi că nu le judeci istoricul. Când cineva te întreabă „ştii ce vreau să zic?", acesta este un indiciu că trebuie să începi să foloseşti acest tip de abilitate de comunicare. Abilitățile reflexive pot fi divizate în trei părți:

1. Spune cu cuvintele tale ce ți-a spus interlocutorul.
2. Spune de ce crezi că interlocutorul a adus în discuție respectivul subiect sau aspect al unui subiect.
3. Întreabă: „Aşa este?".

De exemplu, o persoană pe care o ajuți ți-ar putea spune: „Sunt un idiot pentru că am lăsat să mi se întâmple aşa ceva". Utilizând abilitățile reflexive, vei rezista tentației de a reacționa la această afirmație şi vei spune, în schimb, ceva de genul: „Te învinovățeşti deoarece crezi că exista ceva ce ai fi putut face ca să nu se întâmple aşa ceva. Aşa este?".

Cu ajutorul structurii tripartite a abilităților reflexive te asiguri că îi transmiți interlocutorului mesajul că nu tragi niciun fel de concluzii certe despre el înainte de a vă verifica împreună percepțiile. Nu te descuraja dacă este nevoie să foloseşti de câteva ori abilitățile reflexive înainte ca interlocutorul să afirme că îl înțelegi complet. Faptul că faci încercări sincere dovedeşte că eşti hotărât să înțelegi fără a judeca şi fără a te pripi să tragi concluzii.

Câteva sfaturi privitoare la procedură: verificarea

1. Între seturile de exerciții, întreabă-ți clientul ce s-a întâmplat.
2. Ascultă şi observă dacă clientul suferă de dureri de ochi, dacă devine prea obosit sau prea tulburat.
3. Încurajează-l să-ți împărtăşească orice disconfort şi ia toate măsurile necesare pentru a face procesul realizabil.
4. Întreabă-ți periodic clientul dacă vrea să-l îndrumi în legătură cu începerea şi cu încheierea fiecărui tip de mişcare oculară. După o vreme, unele persoane vor să ia singure această decizie.
5. Validează şi normalizează reacțiile clientului în timp ce efectuează procesarea. Linişteşte-l spunându-i că este firesc să aibă gânduri, imagini, sentimente şi reacții corporale derutante.
6. Evită să vorbeşti mult pentru a explica reacțiile clientului în timpul tratamentului. Lasă acest tip de discuție pentru sfârşitul şedinței. Altfel, poți ajunge să pierzi timp vorbind şi dând informații, în loc să-ți laşi clientul să se vindece.

Dacă clientul se blochează sau se simte depăşit de situație

Dacă clientul se simte depăşit de situație pe parcurs, fă o pauză şi îndrumă-l în meditațiile Surâsului Interior, Orbitei Microcosmice şi celor Şase Sunete Vindecătoare pentru a-l ajuta să se calmeze şi să se stabilizeze.

Dacă după câteva încercări clientul nu se poate detaşa de sentimentele negative legate de chestiunea tratată, atunci ai trei posibilități:

1. Să readuci clientul la prima imagine utilizată pentru a accesa problema şi să începeți din nou procesarea din acel punct.
2. Să te concentrezi asupra senzațiilor corporale şi să încerci să le procesezi înainte de a reveni la imaginile şi la convingerile legate de problemă.
3. Să oferi un alt mod de a privi situația şi să-i ceri clientului să se concentreze asupra lui atunci când începeți următoarea rundă de procesare.

Utilizarea altor practici Tao Universal

Conectarea vindecătoare cosmică

Persoanele instruite în vindecarea cosmică taoistă pot aduce energie vitală suplimentară în procesul de vindecare. De asemenea, poți să loveşti uşor cu degetele sau cu palmele picioarele clientului pentru a facilita procesarea, însă nu uita că energia ta va interacționa cu cel pe care încerci să-l ajuți. Energia ta trebuie să fie curată şi puternică înainte de a încerca să ajuți pe cineva în acest fel. În timp ce aplici loviturile uşoare, dă-i clientului din energia ta prin intermediul palmelor (figura 9.1).

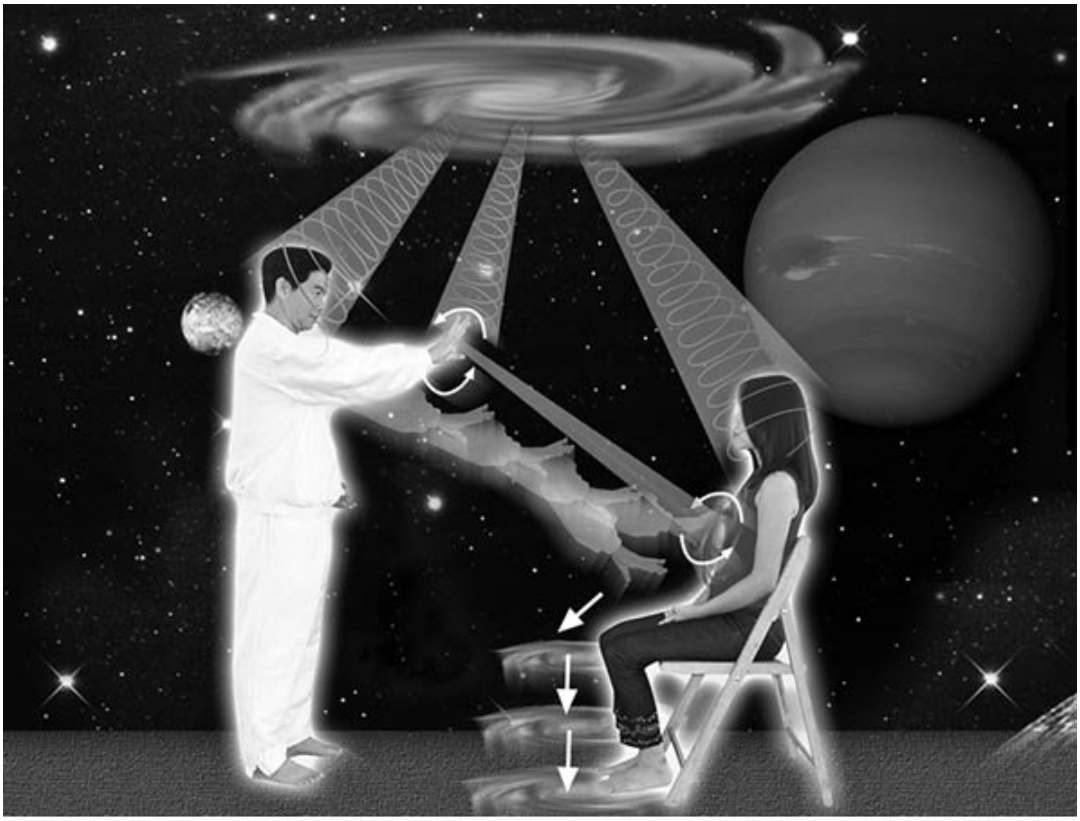


Figura 9.1. *Combinarea reciclării emoționale taoiste cu vindecarea cosmică taoistă*

Qi nei tsang şi diagnosticarea corpului

Dacă eşti practician atestat de qi nei tsang, abilitățile tale de diagnosticare te pot ajuta în acest tratament. Le poți utiliza pentru a-ți ajuta clienții să-şi dea seama asupra a ce trebuie să se concentreze în ultima parte a exercițiului, când se elimină reziduurile de energie negativă stocată în corp. Poți să verifici limba, ochii, pielea, părul, unghiile şi ombilicul clientului. De asemenea, poți căuta semne de căldură sau de energie toxică ce emană din corp, poți să-i iei pulsul la încheietura mâinii şi să verifici celelalte pulsuri ale corpului.

Această tehnică şi qi nei tsang se completează. Poți alterna cele două metode pentru a obține maximum de beneficii pentru clienți. De exemplu, poți ajuta un client să transforme energia negativă din jurul unei chestiuni, apoi să lucrezi manual pe sistemul său energetic utilizând qi nei tsang, în timp ce clientul se concentrează asupra problemei. Apoi revii la metoda descrisă în cartea de față pentru a te asigura că nu mai există emoții, convingeri sau disconfort fizic reziduale apărute după ce ai aplicat qi nei tsang.

Anexa 1

Aplicații pentru afecțiuni specifice

Neglijarea

Poate fi complicat să decizi pe care dintre aspecte să te axezi când problema aleasă are legătură cu neglijarea, deoarece neglijarea presupune absența a ceva. O poți face, totuşi. Încearcă să te concentrezi asupra locului în care s-a petrecut neglijarea. De exemplu, dacă ai impresia că părinții te-au neglijat, poți începe vizualizând o încăpere din casa familiei tale.

Hiperactivitatea

Diafragma se află deasupra majorității organelor interne. Când suntem stresați, acest muşchi tinde să se încordeze şi nu se destinde întotdeauna după ce stresul a trecut. Dacă diafragma rămâne încordată, poate să restricționeze toate organele interne şi, prin urmare, să-ți afecteze starea emoțională. Poate duce şi la blocarea unei cantități mari de căldură în jumătatea superioară a trunchiului, ceea ce poate agrava hiperactivitatea.

Concentrează-te asupra muşchiului diafragmei după ce ai reechilibrat pe rând toate organele interne.

Adicțiile

1. Identifică persoanele, locurile şi situațiile (numite de obicei „factori declanşatori") care par să te împingă spre utilizarea a ceva ce dă dependență. Este posibil ca pe parcurs să iasă la suprafață mai mulți

factori declanşatori, fapt ce poate accelera procesul de vindecare. Foloseşte fiecare factor declanşator drept temă distinctă de tratat cu ajutorul exercițiilor.
2. Dacă ai sentimente de ruşine sau de vinovăție din cauza unei adicții, acestea trebuie considerate factori declanşatori specifici.
3. Factorii declanşatori pot fi şi pozitivi. Axează-te pe cele mai plăcute experiențe din trecut legate de adicția ta, pentru a le anula puterea de a te face să revii la obiceiurile care dau dependență.

Fobiile

1. Alcătuieşte o listă cu toate versiunile obiectului sau situației de care îți este frică. Clasifică-le de la cea mai puțin înspăimântătoare la cea mai înspăimântătoare.
2. Apoi tratează pe rând fiecare versiune cu ajutorul procedurii, începând de la cea mai puțin înspăimântătoare şi lucrând sistematic până la cel mai înspăimântător scenariu.

Durerea

Multe dureri fizice sunt provocate sau agravate de stările emoționale.

1. Alcătuieşte o listă cu toate situațiile în care durerea se agravează.
2. Apoi clasifică-le de la cele care provoacă cea mai mică intensificare a durerii până la cea care o înrăutățeşte cel mai tare.
3. Concentrează-te asupra fiecărei situații şi parcurge întreaga procedură, începând cu situația care provoacă cea mai mică intensificare a durerii şi procesând sistematic până la situația care îți creează cea mai mare durere.
4. De asemenea, poți să te concentrezi direct pe zona dureroasă şi să efectuezi procesarea.

Anexa 2

Mărturii

Mă numesc Orlando Canages. Am 54 de ani. Am crescut în El Salvador. Trăiesc de 24 de ani în provincia canadiană Columbia Britanică. Am fugit din El Salvador pentru a scăpa de presiunea de a alege o tabără şi de a mă alătura războiului de 12 ani din ţara mea. Totuşi, după ce m-am mutat în Canada, am constatat că cele întâmplate în jurul meu pe când eram în ţara natală continuau să mă afecteze. Aveam amintiri şi coşmaruri despre război. Uneori reacţionam la zgomotele puternice de parcă urma să fiu atacat. Îmi amintesc că odată mă plimbam pe o stradă şi o maşină a dat un rateu. M-am trântit la pământ. Credeam că cineva trage cu pistolul în mine. Lumea din jur s-a oprit şi mă privea. Am început să consum alcool ca să-mi uit trecutul. La un moment dat ajunsesem să dau gata o sticlă de alcool de 800 de grame în fiecare seară.

Mulţi mi-au sugerat să merg la consiliere psihologică, însă nu voiam. Mulţi dintre prietenii mei făcuseră consiliere pentru aceleaşi probleme; unii se duseseră ani la rând, dar nu păreau să se schimbe în bine. Când Doug mi-a descris reciclarea emoţională taoistă, nu ştiam la ce să mă aştept, însă am constatat repede că această metodă este foarte diferită. Când am început procesarea emoţiilor concentrându-mă asupra frunţii, am simţit că emoţiile dispar repede. După câteva seturi mă simţeam total relaxat. Mă simţeam de parcă urma să merg la culcare. Nu am lucrat decât o jumătate de oră, însă mă simţeam deja mult mai bine. Doug m-a învăţat cum să continui să lucrez singur până la următoarea şedinţă. Am încercat de câteva ori şi am reuşit să scap complet de sentimentele legate de acea problemă. Simţeam că problema se îndepărta tot mai mult de mine de fiecare dată când lucram pe ea.

La următoarea şedinţă, Doug mi-a explicat că urma să începem lucrul pe organele interne şi de ce era important să facem asta. Nu ştiam la ce să mă aştept. Am lucrat pe inimă şi pe splină şi n-am avut cine ştie ce reacţii,

în afară de o senzație tot mai puternică de pace interioară. Cu lucrul pe plămâni a fost altă poveste. La primul exercițiu pentru plămâni am avut o reacție emoțională atât de puternică de tristețe şi de mâhnire, încât nu o puteam opri să se reverse în afară. Era ca o explozie. Am discutat despre faptul că ceea ce se întâmpla era explicabil, dat fiind că plămânii sunt asociați cu mâhnirea şi cu tristețea. N-a mai fost nevoie decât de două seturi de exerciții pentru a elimina complet emoția respectivă. Apoi am trecut la rinichi. Am simțit din nou o reacție emoțională puternică în timpul procesării, dar nu la fel de intensă ca la plămâni. Doug mi-a explicat că rinichii sunt asociați cu frica şi cu neliniştea şi am priceput de ce am avut o altă reacție tocmai în acea zonă. Sunt foarte uimit de cât de repede şi de bine funcționează această tehnică. Sunt recunoscător că beneficiez de ea.

Din clipa în care i-am trecut pragul lui Doug Hilton căutând ajutor pentru problemele care mă măcinau, viața mi s-a schimbat pentru totdeauna. Am consultat numeroşi profesionişti din toate domeniile ce țin de sănătatea mintală şi niciodată n-am obținut rezultatele dobândite după ce m-a consultat Doug. După câteva şedințe, Doug mi-a sugerat o concepție şi o metodă foarte diferite pentru a mă ajuta să depăşesc obstacolele care îmi afectaseră serios calitatea vieții.

Doug a reuşit să-mi explice teoria şi procesul într-un mod cu adevărat interesant şi intrigant. Deşi nu ştiam la ce să mă aştept sau cum ar fi putut să funcționeze, aveam deja încredere în Doug. Aşa că după câteva întrebări foarte simple Doug a creat un plan pentru punerea în practică a acestui proces uluitor şi l-am început. Procesul a fost foarte simplu şi uşor de realizat. Ne-am concentrat asupra problemei, începând cu inima. Trecând prin diferite organe, puteam simți diferența în ceea ce priveşte impactul asupra corpului meu. În unele organe era foarte intens, iar în altele mai slab. Unele reacții au fost surprinzătoare. Utilizarea anterioară a EMDR fusese foarte utilă, însă de această dată straturile parcă dispăreau unul câte unul, iar cu mişcarea circulară a ochilor percepeam parcă eliminarea sentimentelor toxice pe o conductă. Am observat, de asemenea, că nu eram epuizată după fiecare şedință, aşa cum mă simțeam după EMDR. Ca să fiu sinceră, a fost atât de uşor, încât în timp ce utilizam tehnica nici nu eram sigură că se întâmplă ceva. Am încheiat şedința şi Doug m-a instruit cum să exersez singură, ceea ce mi-a fost de mare ajutor, fiindcă m-am putut ocupa de

probleme aşa cum le simțeam sau mi le aminteam. Am plecat plină de speranță, dar şi cu o oarecare doză de scepticism.

Acum nu mai sunt sceptică! De când fac aceste şedințe, am remarcat că problemele de durată pe care am lucrat şi sentimentele puternice legate de ele s-au redus aproape la zero. Asta nu înseamnă că m-am simțit amorțită, că am uitat experiența sau lucrurile învățate din evenimentele traumatice; toate astea au devenit mai degrabă gânduri pe care le controlez şi la care reflectez. Aceste amintiri nu-mi mai provoacă atacuri de panică, căderi şi incapacitatea de a-mi continua treburile. Singurul lucru care-mi mai umple ochii de lacrimi este recunoştința față de Doug, fiindcă m-a ajutat şi mi-a arătat cum să mă eliberez din „închisoarea" în care am trăit în fiecare zi din viața mea. Oricui caută o abordare nouă şi un avânt nou îi recomand sincer să încerce terapia prin tehnica reciclării emoționale taoiste.

Dena Esary

Am făcut EMDR cu Doug în trecut şi de aceea credeam că ştiu ce mă aşteaptă când s-a oferit să-mi prezinte reciclarea emoțională taoistă. Experiența a fost totuşi diferită față de ceea ce observasem când făcusem EMDR. De această dată, Doug mi-a dat o explicație scurtă şi a lămurit pe parcurs alte aspecte ale modului în care funcționează tehnica. Când am făcut EMDR, a existat o explicație lungă la început. Nu au fost nici exerciții preliminare şi nici un set de întrebări la care să răspund înainte. La fel ca EMDR, procesul a avut efect. După ce am terminat, nu am mai simțit niciun fel de emoție legată de problemă. Totuşi, procesul a fost mai rapid. În total, ne-a luat vreo oră să parcurgem toți paşii noii tehnici. Când i-am făcut, nu m-am simțit asaltată de o grămadă de alte amintiri sau senzații ca atunci când foloseam EMDR, însă celelalte amintiri legate de problemă păreau oricum să se fi rezolvat. La sfârşitul procesului nu m-am simțit obosită, ca atunci când am făcut EMDR. După şedință m-am dus direct la muncă şi m-am simțit bine. Singura reacție observată şi care mi s-a părut neobişnuită a fost că, la un moment dat, am transpirat mult pe spate.

Problema pe care am lucrat este una în desfăşurare. Există încă în viața mea. Însă, după ce am tratat-o cu ajutorul tehnicii, nu mă mai simt atât de furioasă când îşi face apariția. Experiențele pe care le-am tratat folosind reciclarea emoțională taoistă nu au mai revenit după ce am lucrat cu ele. La sfârşitul şedinței, Doug m-a învățat cum să aplic singură tehnica. Am reuşit

să fac asta deja de câteva ori şi am încredere că o pot aplica şi la alte probleme din viața mea.

Tina Wong

Mă numesc Selina Su. N-am mai făcut niciun tip de consiliere înainte. Când Doug mi-a recomandat să încerc reciclarea emoțională taoistă, nu ştiam ce se va întâmpla. Mi-a explicat procesul în câteva minute. Părea să aibă o logică. Mi-a spus să aleg un subiect asupra căruia să mă concentrez, ceva din trecut care mă deranjează încă. Am ales o problemă care mă deranja de câțiva ani. Dintr-un motiv sau altul, problema mă deranja în continuare mult, deşi persoana implicată nu mai este în viața mea.

Când am parcurs paşii tehnicii, procesul mi s-a părut lung, dar nu complicat. La sfârşitul orei, problema nu mă mai deranja deloc. Eram calmă şi aveam energie. În seara aceea m-am dus acasă şi m-am uitat la fotografiile persoanei asupra căreia mă concentrasem când am făcut tratamentul. De-abia dacă m-au mai afectat în vreun fel. Nici măcar nu mă concentrasem asupra respectivelor fotografii în timpul exercițiului. Doug m-a învățat cum să aplic singură tehnica şi mi-a sugerat să mă concentrez asupra fotografiilor respective sau asupra oricăror altor aspecte legate de problema pe care lucrasem şi care nu se rezolvaseră complet din prima încercare. Acum ştiu cum să aplic tehnica şi o voi face dacă am nevoie, însă până în momentul de față nu mi se pare necesar.

Doug s-a oferit să ne arate mie şi soțului meu o tehnică nouă pentru a scăpa de sentimentele negative legate de lucruri întâmplate în trecut. Am vrut să vedem despre ce este vorba.

Doug ne-a făcut o scurtă introducere în ceea ce urma să facem, apoi am trecut repede la lucru, ocupându-ne de problema pe care o aleseserăm. Am ales aceeaşi problemă deoarece ne supăra pe amândoi. Am început procesarea pe frunte, iar emoția din jurul problemei respective a dispărut repede. Eu (Miranda) am simțit o uşoară durere de cap. Doug mi-a dat nişte apă şi mi-a explicat că uneori, la început, căldura creată de mişcarea energiei provoacă dureri de cap. Durerea de cap a dispărut. Apoi am lucrat pe inimă, ceea ce mi s-a părut destul de uşor. Amândoi ne-am simțit împăcați şi bine după ce am lucrat acea zonă. Când am lucrat pe splină a fost cu totul altă poveste. Amândoi am reacționat. Doug a explicat că splina poate fi asociată cu grija, cu îngândurarea şi cu gândirea negativă. Eu tind

să mă gândesc prea mult, iar Robert tinde să se îngrijoreze, aşa că e explicabil de ce am avut o reacţie mai intensă când am lucrat acolo.

La sfârşitul şedinţei, Doug ne-a învăţat cum să efectuăm singuri exerciţiile pe care ni le arătase. A părut destul de simplu. Vom încerca dacă ne va supăra ceva pe viitor.

Miranda şi Robert Doig

Bibliografie

Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2007.

Chia, Mantak, *Chi Self-Massage*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2006.

Chia, Mantak, *Cosmic Detox*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2011.

Chia, Mantak, *Healing Light of the Tao*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008 [*Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*, Editura Polirom, Iaşi, 2016].

Chia, Mantak, *Healing Love through the Tao*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2005.

Chia, Mantak, *The Inner Smile*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008.

Chia, Mantak, *Sexual Reflexology*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2003.

Chia, Mantak, *The Six Healing Sounds*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2009.

Chia, Mantak, *Tan Tien Chi Kung*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2004.

Chia, Mantak, *Taoist Cosmic Healing*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2003.

Chia, Mantak şi Lee Holden, *Simple Chi Kung*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2011.

Chia, Mantak şi Tao Huang, *The Secret Teachings of the Tao Te Ching*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2005.

Chia, Mantak şi William U. Wei, *Chi Kung for Prostate Health and Sexual Vitality*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2013.

Chia, Mantak şi William U. Wei, *Chi Kung for Women's Health and Sexual Vitality*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2014.

Davis, Ronald D., *The Gift of Dyslexia*, Ability Workshop Press, San Francisco, 1994.

Emoto, Masaru, *The Miracle of Water*, Atria Books, New York, 2007.

Hilton, Doug V., „Polarities, Gestalts and Metapsychology", teză de masterat, Universitatea Calgary, 1994.

Lerner, Harriet, *The Dance of Deception*, HarperCollins, New York, 1993.

Lipton, Bruce, *The Biology of Belief*, Hay House, Carlsbad, California, 2008.

Miller, Robert, „The Feeling-State Theory of Behavioral and Substance Addictions and the Feeling-State Addiction Protocol", 2011, www.psychinnovations.com/EMDRSD/Miller_Feeling_State_Addiction. pdf [accesat pe 13 iulie 2013].

Mitchell, Stephen, trad. *Tao Te Ching*, Harper Perennial, New York, 1991.

Pearsal, Paul, *The Heart's Code*, Random House, New York, 1998.

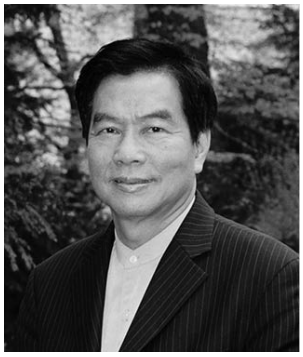
Schwartz, Gary E. şi William L. Simon, *The Energy Healing Experiments*, Atria Books, New York, 2007.

Siegel, Daniel J., *The Mindful Brain*, W.W. Norton & Company, 2007.

What the Bleep Do We Know?! DVD. Regizat de W. Arntz, B. Chasse şi M. Vicente Fox, Roadside Attractions, Los Angeles, 2004.

Despre autori

Mantak Chia



Mantak Chia a studiat viziunea taoistă asupra vieții încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvârşită de studierea altor discipline, a dus la elaborarea sistemului Tao Universal, predat în prezent peste tot în lume.

Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinți chinezi. La vârsta de şase ani a învățat de la călugării budişti cum „să liniştească mintea”. În timpul liceului a învățat box thailandez tradițional şi în scurt timp a atins un nivel considerabil de măiestrie în aikido, yoga şi tai chi. În perioada studenției, în Hong Kong, a început să aprofundeze studiile despre stilul de viață taoist, ajungând în cele din urmă să stăpânească diverse discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, printre care I Yun, Meugi, Cheng Yao Lun şi Pan Yu. Pentru a înțelege mai bine mecanismele aflate în spatele energiei vindecătoare, a studiat de asemenea anatomia şi ştiințele medicale occidentale.

Maestrul Chia şi-a predat sistemul de vindecare şi de practici energizante câtorva zeci de mii de studenți şi a pregătit peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înființat centre de studii taoiste în multe țări. În iunie 1990 a primit în cadrul Congresului Internațional de Medicină şi Qi Gong titlul de Maestrul Qi Gong al Anului.

Doug Hilton

Doug Hilton este instructor şi practicant Tao Universal. De asemenea, lucrează ca psihoterapeut într-un cabinet privat din Burnaby, Columbia Britanică, Canada. În cariera sa de peste douăzeci de ani ca terapeut, Doug a lucrat cu copii, cu adolescenți, cu adulți şi cu vârstnici cu afecțiuni psihiatrice, traume şi dependențe. Dacă vrei să afli mai multe despre serviciile lui Doug, vizitează pagina lui web: www.fullcirclehealing.ca.

Sistemul şi centrul de instruire Tao Universal

Sistemul Tao Universal

Scopul ultim al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului şi spiritului omenesc. Acesta este şi principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care le permite oamenilor să-şi desăvârşească evoluția armonioasă a corpului fizic, a celui mental şi a celui spiritual. Printr-o serie de exerciții chineze antice de meditație şi ale energiei interne, practicantul învață cum să-şi sporească energia fizică, să elibereze tensiunea, să-şi amelioreze sănătatea, să practice autoapărarea şi să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alții. În timp ce îşi face o bază solidă pentru sănătate şi bunăstare în corpul fizic, practicantul creează totodată baza pentru dezvoltarea propriului potențial spiritual, învățând să utilizeze energiile naturale ale Soarelui, Lunii, Pământului, stelelor şi ale altor forțe din natură.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici străvechi înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate şi integrate într-un sistem coerent şi accesibil pentru bunăstare ce lucrează direct cu forța vieții, qi-ul, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând şi perfecționând tehnici de predare a acestor practici tradiționale pentru studenți din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucției private şi şedințelor de vindecare, dar şi al cărților, înregistrărilor video şi audio. Mai multe informații se găsesc pe www.universal-tao.com.

Centrul de instruire Tao Universal

Grădina şi Centrul de instruire Tao din nordul Thailandei sunt casa maestrului Chia şi sediul global al activităților Vindecare Universală prin Tao. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistică

şi instruire se întinde pe 32 de hectare, înconjurate de dealuri pitoreşti, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. Aici sunt grădini cu flori şi plante medicinale ideale pentru meditaţii, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong şi un centru pentru sănătate şi fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului şi posibilitatea de retragere vara şi iarna. Poate găzdui două sute de practicaţi şi sunt disponibile oferte de grup. Pentru informaţii despre cursurile din toată lumea, cărţi, produse şi alte resurse, vezi datele de mai jos.

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda
Tel: (66)(53) 495-596 Fax: (66)(53) 495-852
E-mail: universaltao@universal-tao.com
Website: www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre sejururi şi despre centrul de sănătate:
Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail: info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com
Web: www.tao-garden.com

Index*

Numerele de pagină în *italice* fac trimitere la ilustrații.

A

a ajunge în punctul cel mai scăzut 83-87
a fi depăşit de situație 20, 53, 58
a te lăsa purtat de val 116-118
abilități reflexive 206-207
abuz 75
abuz sexual 75
acru 148
activarea şi transformarea Centrului Păcii 182-183, *183*
actualizare 123
acțiuni repetitive 83
acupunctură 16
adaptare 44
agresiune 32
al doilea creier 60-62
alb (culoarea plămânilor) 125, 139
albastru (culoarea rinichilor) 125, 143
alcool 45, 47-48, 79, 93-94
alegerea atentă a cuvintelor 204-205
amar 153
analgezice 79
anxietate 17, 58, 79, 82-83, 105-106
apă 75-78, 116-118
apă (element) 112
armonie 15-16
aroganță 153

arome 173
asertivitate 32
ataşament 26-27
atitudine 171-172
autodisciplină 20, 48-49, 111
autohipnoză 67
autoritate 89-90
autosuficiență 54
auz 143
axarea pe viitor 30-31

B

bagaj emoțional 77-78
bani 26, 42, 59
Big Bang (teoria) 112
birocrație 104
blocaje 85-87, 108-109
bucurie 153
bunătate 143, 148
bunuri 42, 59
bunuri cu defecte 78
burnout 39, 60-61
buze 159

C

cafea 79
calm 143
Canalul Concepției 135
Canalul Conducător 135
cancer 105, 119
căutarea sensului 19-34
    detaşarea 29-30
    procesul firesc al schimbării 29-30
    rătăcirea 19-23

recunoştinţa 31
societatea competitivă 26
societatea soluțiilor rapide 24
strategii 32-34
Cei Trei Puri 112
Cele Şase Sunete Vindecătoare 138-168
al ficatului 148-152, *149-152*
al inimii 153-158, *154-158*
al plămânilor 138-143, *140-143*
al rinichilor 143-148, *145-147*
al splinei 158-163, *160-163*
al Triplului Arzător 164-168, *165-168*
Centrul Controlului 200-202, *200*
Centrul Fericirii 179-182
Centrul Păcii 182-185
cercetare 100-101
cercetări calitative 100
cercetări cantitative 100-101
Chia, Mantak 12-15, *18*
ciclu creativ 125
cinci elemente 112
ciu-u-u-u (sunetul vindecător al rinichilor) 144
cocaină 66, 79
codependență 87-88
cofeină 44
cogniții negative 85
comparații 76-77
compasiune 106-107, 123-124
compulsii 83
concentrare 110-111
conectarea vindecătoare cosmică 208
conflict 37-39
conştientizare de sine 111
conştientizarea propriului corp 42
control 88
control emoțional 19
convingeri pozitive 122

copii 25
corectitudine 21, 159
corp 98-99, *98*
corp-minte 15-16
credințe 24
creier 60-62
crimă 22
cruzime 81, 153
cuceriri 42
culori asociate cu organele 125-126, *126*
    alb (plămâni) 125, 139
    albastru (rinichi) 125, 144
    galben (splină) 125, 159
    roşu (inimă) 125, 153
    verde (ficat) 125, 148
cumpărături 49
cunoaştere 20, 51-52, 96-98, 118-119
cunoaştere universală 118-119
curaj 142
curățarea corpului 198-202

D

dan-tien-ul inferior 137, 165
Davis, Ronald 66
declanşatori 86, 212
defecație 121
degetele mari de la mână 139
dependență 12, 17, 22, 46, 66, 105-107, 212
    dinamica 87-94
    interacțiunea cu trauma 79-87
    prăbuşirea 83-87
    recuperarea 26-27
    secătuirea corpului 80-83
    sprijin pentru persoane cu adicții 106-107
    tratarea ciclurilor 94

depresie 17, 58, 79, 81, 105-106
deschidere 159
descurcăreț 59
desensibilizare 12, 109
detaşare 15-16, 26-27, 29-30, 171
detoxifiere 91-92, 121, 172
devalorizare 29-30
dezbină şi cucereşte 95
deziluzie 21
diagnostic 102-103
digerarea şi reciclarea energiei negative din ficat 195-197, *196*
dislexie 66
dopamină 51-52
dorință 35-36
droguri 23, 47
dualitate 115-116
dulce 159
durere 121, 212
durere cronică 99, 105-106, 212

E

echilibru 111, 121
echitate 142
Einstein, Albert 15, 95
eliminarea emoțiilor negative din rinichi 190-192, *191*
EMDR 12-15, 108-109
    cum funcționează 13
    etapele 109-110
    stabilirea unor conexiuni dinamice 13-14
    vezi şi reciclarea emoțională taoistă
Emoto, Masaru 75-78
emoții negative 81
energie 80-83
energie densă 118-120, *118-120*
energie negativă 79

energie virtuoasă 200-202, *200-202*
eructație 171
exces alimentar 51
extreme 27-28
    acțiunea împotriva firii 44-47
    imaterialul devine material 47-49
    stimularea 49-52
    şi căutarea fericirii 35-42
    trăim prea acaparați de simțuri 42-44

F

fast-food 79
feng shui 16
fericire 19, 35-42
ficat 148-152, *149-152*, 195-197
fizică 95-96
fizică cuantică 95-96
fobii 81, 212
foc (element) 112, 159
frică 20, 29, 82, 143
frustrare 21, 101
fumat 24
furie 20, 148
furt 22

G

galben (culoarea splinei) 125, 159
gândire în alb şi negru 56-58
gândire în exces 81
gândire liniară 28, 53-58
gândire negativă 58, 62-63, 81
gânduri 76-77
gânduri obsesive 28, 83
gelozie 81

genetica energiei 93-94
genetică 93-94
„Gică contra” 88-89
glande suprarenale 80
golire 45-46
grabă 36-37, 81, 153
Grădina Tao 13-14
greşeli 28
gură 159
gust 159

H

heroină 79
hi-i-i-i-i-i-i (sunetul vindecător al Triplului Arzător) 164
Hilton, Doug 11-15, *18*
hiperactivitate 211
hipnoză 67-68
ho-o-o-o-o-o (sunetul vindecător al inimii) 153
hu-u-u-u-u-u (sunetul vindecător al splinei) 159

I

I Ching 16
iarnă 143
imaterial 47-48, 78
inconştient colectiv 60
inerție 62
inimă 81, 153-158, *154-158*
instalarea pozitivă 13-14, 110
instinct 61-62, 108
intestinul subțire 153
intestinul gros 138
iubire 118-119
izolare 98

Î

încălzire 38-39
încălzirea *dan-tien*-ului inferior şi a rinichilor 175
încărcare cu emoţiile altora 11-12
încordare 40-41
încredere 29
încredere în sine 85
îngrijorare 21, 81, 159
întrebări deschise 205-206
înţelepciune 59
învăţare dependentă de stare 37-38

J

„joaca cu focul” 90
jocuri de noroc 21-22, 47, 49, 51, 65-66, 79, 90, 93
judecată 84-85, 120
Jung, Carl 60

L

Lao Zi 15-16, 27, 34, 40-42, 57-60, 68-69, 72, 76, 81, 102, 104, 113-114, 117
lectură 21
lemn (element) 113, 148
Lerner, Harriet Goldhor 58
limbă 153
linişte 143
Lipton, Bruce 93
logică 23, 106
lumină violetă 118-120, *118-119*
lumini 173
luptă sau fugi 45
lupte de putere 53-54
    exemplul cutiei de şerveţele 54-56

M

manipulare 87-88
mass-media 21-22, 50
material 47-49, 77-78
mărturii 214-218
mâhnire 81, 139
mândrie personală 204
medicină occidentală 16
memorie 14-15
meridiane 117
metal (element) 112, 139
minte 60-62, 98-99, *98*
mişcări în formă de 8 128
mişcări oculare 12-13, 127-129
Mitchell, Stephen 15
modestie 70, 120
muteşte 141

N

narcisism 68-70
narcisişti 101
natură 46, 104, 117
natură umană 44-47
negare 63-65, 89
negarea New Age 64
neglijare 211
„neliniştit, iritabil şi nemulţumit” 92
nerăbdare 81
neutralizarea problemei în splină 185-187, *186*
neutru 159
nicotină 79
nouă (semnificația în taoism) 129

O

obiceiuri 24
obiective 28
oboseală 47
observație 100
observație sistematică 100
Occident 99-100
ochi 148
odihnă 202
onoare 153
Orbita Microcosmică 135-138, *136*, 198-199, *199*
organe
    armonizarea 123-124
    şi emoțiile 81-83, *82*
organe sexuale 80-81, 193-195
Orient 99-100
otravă 80

P

pace interioară 19
Palatul Ovarian 137
Palatul Spermal 137
pancreas 159
pantă alunecoasă 94
parenting 25
partea interioară a brațelor 139
pământ (element) 112, 159
păr alb 121
Pearsall, Paul 124
perfecționism 28, 70-72
Perna de Jad 137
piatră de împământare 170
picant 139
piept 139
pierdere 81
plămâni 81, 138-142, *140-143*, 188-190

plâns 121
pocnit din degete 13
polarități 76-77
practici de vindecare alternative 19
practici fundamentale 130-168
    Cele Şase Sunete Vindecătoare 138-168
    Orbita Microcosmică 135-138, *136*
    Surâsul Interior 131-135, *132-134*
prăbuşire 83-87
pregătire pentru reciclarea emoțională taoistă 170-176, *172*, *174*, *176*
prezent 30-31
primăvară 148
procesarea în Centrul Fericirii 179-182, *181*
procese inconştiente 62-63
programare neurolingvistică 127
programe în 12 paşi 46
psihoterapie 14, 77

Q

qi 15-16
qi gong 15-16, 108-109. *Vezi şi* reciclarea emoțională taoistă
qi nei tsang 209
qi originar 137

R

rătăcire 19-23
război 22
reacție 89
realitate 42, 62-64, 95-101
reciclarea emoțională taoistă 15-16, 108-109
    activarea şi transformarea Centrului Păcii 182-185, *183*
    alegerea temei 169-170
    armonizarea cu propriile organe 123-124
    avantajele 121-123

curățarea restului corpului 198-202
digerarea şi reciclarea energiei negative în ficat 195-197, *196*
eliminarea emoțiilor negative din rinichi 190-192, *191*
lucrurile de luat în considerare în prealabil 178-179
mişcări oculare 127-129, *128*
neutralizarea problemei în splină 185-187, *186*
pregătirea pentru 170-176, *172*, *174*, *176*
procesarea în Centrul Fericirii 179-182, *181*
reechilibrarea şi purificarea energiei din organele sexuale 193-195, *194*
stabilirea unor limite sănătoase 177
şi surâsul 125, *124*
transformarea problemei în plămâni 188-190, *188*
vizualizarea 123
recunoştință 31
reechilibrarea şi purificarea energiei din organele sexuale 193-195, *193*
relaxare 16, 40-41, 110-111
religie 19
resentiment 20, 25, 32, 63, 88-90, 101
riduri 121
rinichi 80-81, 143-148, *145-147*, 190-192, *191*
roşu (culoarea inimii) 125, 153
rotire în spirală 127-128
ruminare 28
ruşine 72, 75

S

sacrificiu de sine 45-46
satisfacție 19
sănătate 19, 68-70
sărat 144
sărăcie 23
scanare corporală 13-15, 110
schimbare (proces) 27-28
Schwartz, Gary E. 112
sedative 79

sentimente 76-77
senzualitate 42-44
servicii guvernamentale 102
sex şi sexualitate 51, 119-120
Siegel, Daniel J. 112
simptome 17, 105-106
simț olfactiv 139
simț tactil 13, 139
sinceritate 153
sindrom de sevraj postacut 91-92
sine concret 76-77
sine ideal 76-77
sisteme de apărare 33-34
societate competitivă 26
societate a soluțiilor rapide 24, 79
soluții 103-106
soluții ineficiente 101-106
soluții liniare 103-106
somn 38-39
spirit 98-99, *98*
spiritualitate 96-98, *97*
splină 81, 158-163, *160-163*
sprijin 106-107
sss-s-s-s-s-s (sunetul vindecător al plămânilor) 139
statut 42
Steaua Polară 118
stimă de sine 71
stimă de sine scăzută 71
stimulare senzorială 43-44
stimulente 46-47, 49-50, 79, 85
strategii de coping 37
strănut 121
stres 37
studii de caz 100
succes 28
succes material 31, 42
sunet 173

surâs 125, *124*
Surâsul Interior 131-135, *132-134*
sursă 112-114, *113-114*

Ş

ş-ş-ş-ş-ş-ş-ş (sunetul vindecător al ficatului) 148
ştiință 19, 96-98

T

tai chi 16
Tan Tien Chi Kung 62
Tao te qing 15-16, 27, 34, 40-42, 57-60, 68-69, 72, 76, 81, 102, 104, 113-114, 117
Tao Universal 13, 33, 61, 110-111
taoism 15-16, 112-120
tapotare 13
tehnologie 103
tensiune 40
terapeuți 11-12
terapie cognitiv-comportamentală 77
teroare 23
    The Biology of Belief 93
The Dance of Deception 58
The Energy Healing Experiments 112
The Gift of Dyslexia 66
The Heart's Code 124
The Mindful Brain 112
toamnă 139
toxine 47-48, 77-78, 85-86, 105
transă 67-68
transformarea problemei în plămâni 188-190, *188*
tratament special 90
traumă 17-18, 22, 73-74, 82
    cum abordăm ciclurile 94
    şi dependența 79-87

Trei minți în una singură 175-176, *176*
Triplul Arzător 164-168, *165-168*
tristețe 81, 139
tulburări alimentare 12

Ț

țigări 44

U

umplere 45-46
unicitate 89-90
unicitate cronică 89-90
ură 81
urinare 121

V

vară 153
vară târzie 159
vărsături 121
vânturi 121
verde (culoarea ficatului) 125, 148
verificare 207
vezică biliară 148
vezică urinară 143
vindecare
    abilitățile de comunicare pentru terapeuți 204-207
    importanța sinelui vindecător 203-204
vinovăție 73-75
visare cu ochii deschişi 68
vizualizare 65-66, 123
voință 20-22, *23*, 32-33
vorbire 153

W

What the Bleep Do We Know? 96
wu chi 112, *114*

Y

yin şi yang 76-77, 115-116, *115*

* Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții şi la ediția digitală în format PDF.

Table of Contents

Mulțumiri
Cum punem în practică reciclarea emoțională taoistă
Introducere. Elaborarea unei psihologii integrate a energiei
1. Căutarea sensului și a sănătății în lumea modernă
2. Extremele te pot dezechilibra
3. Când îți folosești prea mult capul, îți poți ieși din minți
4. Trauma și adicția nu lasă oamenii „să trăiască bine”
5. O perspectivă fragmentată asupra naturii duce la rezolvarea ineficientă a problemelor
6. Combinarea tehnicii EDMR cu qi gong-ul. O nouă abordare holistă pentru rezolvarea problemelor emoționale
7. Practici taoiste fundamentale pentru purificarea organelor. Surâsul Interior, Orbita Microcosmică și Cele Șase Sunete Vindecătoare
8. Reciclarea emoțională taoistă Exerciții
9. Cum îi ajutăm pe alții
Anexa 1. Aplicații pentru afecțiuni specifice
Anexa 2. Mărturii
Bibliografie
Despre autori
Sistemul și centrul de instruire Tao Universal
Index